



## Cours techniques d'Armes japonaises BDSK Dojo

**Dates : samedi, dimanche, 2 & 3 mai 2015**

### Dates et Lieux

#### **Samedi 2 mai**

Reighikan Dojo, Ecole d'Armes Bodaishinkan Ryu  
Rue de l'Industrie 10, 1005 Lausanne

#### **Dimanche 3 mai**

Dojo de l'Ecole de Judo Mikami  
Avenue des Bergières 24, 1004 Lausanne

Plan : voir le site : Ecole de Judo Mikami Lausanne / taper CONTACT

### Horaire

#### **Samedi 2 mai** (au Reighikan Dojo) :

- **Pratiquants 1<sup>er</sup> Kyu et Dan :**

14h00 à 15h30 : Entraînement de niveau avancé

15h45 à 16h45 : Parrainage des Débutants et Moyens

17h00 à 18h00 : Entraînement libre (et facultatif) au petit Dojo

- **Pratiquants Débutants et Moyens**

15h45 à 16h45 : Entraînement parrainé par les Avancés

17h00 à 18h30 : Entraînement Débutants et Moyens

18h30 à 19h30 : Entraînement libre (et facultatif) Dojo I et II

#### **Dimanche 3 mai** (au Dojo Mikami)

#### **Tous les participants !**

Préparation des Kyu et Dan

14h00 à 15h30 : Entraînement par niveaux différenciés

15h30 à 15h45 : Pause (collation)

16h00 à 17h30 : Entraînement par niveaux différenciés

17h30 à 18h00 : Entraînement en commun

#### **Examens : dès 19h00 au RGK Dojo**

**Programme et but** Pour tous niveaux : 3 programmes différents, pour débutants, moyens et avancés (dont l'étude pour les examens de 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> Dan)

**Prix** 60.- pour les deux jours / 40.- pour un jour

**Inscription et paiement : Samedi au RGK Dojo ; à 16h45 pour tous les participants**

**Contact** Bernard Wirz / Frêne 4 / 1004 Lausanne / 021/647 58 52