ARZ - STAGE D'ETE 2010 - NOUAN-LE-FUZELIER - PRÁCTICAS DE VERANO 2010

Pour le bon déroulement du stage, nous vous remercions de respecter ces horaires.

Para el buen desarrollo de la prácticas, le agradecemos por respetar estos horarios.

Horaires ***Horarios***	Samedi ***Sábado*** Août 21 ***Agosto***	Dimanche ***Domingo*** Août 22 ***Agosto***	Lundi ***Lunes*** Août 23 **Agosto**	Mardi ***Martes*** Août 24 **Agosto**	Mercredi ***Miércoles*** Août 25 ***Agosto***	Jeudi ***Jueves*** Août 26 **Agosto**	Vendredi ***Viernes*** Août 27 ***Agosto***	Samedi ***Sábado*** Août 28 ***Agosto***
07 h 00		**YOGA ZEN** (Henri)	**YOGA ZEN** (Henri)	**YOGA ZEN** (Henri)	**YOGA ZEN** (Henri)	**YOGA ZEN** (Henri)	**YOGA ZEN** (Henri)	**YOGA ZEN** (Henri)
08 h 00		***07 h 30 - 09 h 00 / Petit Déjeuner / Desayuno***						
09 h 00		**AIKIDO** **(tous niveaux todos nivos)** (Philippe)	**AIKIDO** **(tous niveaux todos nivos)** (Henri)	**AIKIDO** **(tous niveaux todos nivos)** (Henri)	**AIKIDO** **(tous niveaux todos nivos)** (Henri)	**AIKIDO** **(tous niveaux todos nivos)** (Henri)	**AIKIDO** **(tous niveaux todos nivos)** (Henri)	
10 h 30		**AIKIDO** **(sempaï)** (Philippe)	**AIKIDO** **(sempaï)** (Claude)	**AIKIDO** **(sempaï)** (Henri)	**AIKIDO** **(sempaï)** (Claude)	**AIKIDO** **(sempaï)** (Philippe)	**AIKIDO** **(sempaï)** (Henri)	
11h30		**IAIDO** (Louis)	**IAIDO** (Louis)	**IAIDO** (Louis)	**IAIDO** (Louis)	**IAIDO** (Louis)	**IAIDO** (Louis)	
12h15	***12 h 30 / Déjeuner / Comida***							
15 h 00	**AIKIDO** **(tous niveaux todos nivos)** (C + P + H + L)	**KEN JITSU** (Claude)	**KEN JITSU** (Claude)	**KEN JITSU** (Claude)	**KEN JITSU** (Claude)	**KIRIGAMI**	**KEN JITSU** (Claude)	
16 h 00		**AIKIDO** **(tous niveaux todos nivos)** (Philippe)	**AIKIDO** **(tous niveaux todos nivos)** (Claude)	**AIKIDO** **(tous niveaux todos nivos)** (Philippe)	**AIKIDO** **(tous niveaux todos nivos)** (Claude)		**AIKIDO** **(sempaï)** (Claude)	
17 h 00	**KEN JITSU** (Claude)							
17 h 30		**AIKIDO** **(sempaï)** (Claude)	**AIKIDO** **(sempaï)** (Philippe)	**AIKIDO** **(sempaï)** (Claude)	**AIKIDO** **(sempaï)** (Philippe)		**AIKIDO** **(tous niveaux todos nivos)** (C + P + H + L)	
18 h 00								
18 h 30	***19 h 30 / Dîner / Cena***							
21 h 30		**AIKIDO** **(tous niveaux todos nivos)** (Henri)		**KEN JITSU** (Claude)		**AIKIDO** **(tous niveaux todos nivos)** (Philippe)		
22 h 30								
23 h 00								