

Le Dojo d'Ourres – planning pratiques régulières 2021-2022

| Horaire | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---------------|---|--|--|---|--|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 7h 30 – 8h | 7h30 - 8h30 Aïkido adultes | | | | | | |
| 8h – 8h 30 | | 8h – 8h30 Kyudo * | | | | | |
| 8h 30 - 9h 30 | 8h30 – 9h30 Kyudo + karaté * | 8h45 - 9h30 Karaté école | 8h30 – 9h30 Kyudo + karaté * | 8h30 – 9h30 Kyudo + karaté * | 8h30 – 9h30 Kyudo + karaté * | | |
| 9h – 9h 30 | | | | | | 9h – 10h Kyudo + karaté \$ | 9h – 10h Kyudo + karaté \$ |
| 9h 30 – 10h | 9h30 – 11h Hatha Yoga | 9h30 - 11h Kundalini Yoga | 10-11h Baby gym | | 9h 30 - 11h Kundalini Yoga | Stages et activités ponctuelles | Stages et activités ponctuelles |
| 10h – 10h 30 | | | | | | | |
| 10h 30 – 11h | | | | | | | |
| 11h – 11h 30 | | | | | | | |
| 11h 30 – 12h | 11h30-12h Qi Gong | 11h30-12h Qi Gong | 11h30-12h Qi Gong | 11h30-12h Qi Gong | | | |
| 12h – 12h 30 | | | | | | | |
| 12h 30 – 13h | | | | | | | |
| 13h – 13h 30 | | | | | | | |
| 13h 30 – 14h | | | | | | | |
| 14h – 14h 30 | | | | 14h - 15h 30 Gymnastique sensorielle | | | |
| 14h 30 – 15h | 14h30 - 16h30 Ecole * | | | | | | |
| 15h – 15h 30 | | 15h – 16h Jardin d'enfants * | 15h – 16h Aïki-do | 15h – 16h Jardin d'enfants * | | | |
| 15h 30 – 16h | | | 16h – 17h Chant indien | | | | |
| 16h – 16h 30 | | | | | | | |
| 16h 30 – 17h | | | | | | | |
| 17h – 17h 30 | 17h – 18h30 Gym enfants | 17h – 18h30 Gym enfants | 17h30 – 20h30 Chant choral * Pauline 3 x/mois Marc 1 x/mois + chorals de Bach | 17h – 18h Yoga détente | | Stages et activités ponctuelles | Stages et activités ponctuelles |
| 17h 30 – 18h | | | | | | | |
| 18h – 18h 30 | | | | | | | |
| 18h 30 – 19h | 18h30 – 20h Danse contact 2 x / mois | | | | | | |
| 19h – 19h 30 | | | | | | | |
| 19h 30 – 20h | | | | | | | |
| 20h – 20h 30 | 20h30 - 22h Danse des Balkans 2 x / mois | | | | 19h 15 – 21h Aïkido adultes | | |
| 20h 30 – 21h | | | | | | | |
| 21h – 21h 30 | | | | | | | |
| 21h 30 – 22h | | | | | | | |

* Les activités marquées d'une astérisque se pratiquent en groupe fermé.

\$ Si disponible

Intervenants et responsables

Aïkido : Bertrand laurenceetbertrand@gmail.com
Ateliers de chant Marc Koulicher : Sita sita.lopez@orange.fr
Chant choral : Pauline paulinebossuoy@hotmail.com
Chant indien : Sukhanta sukantabosejurain@gmail.com
Chants sacrés : Neima et Antoine Neimalivetolove@protonmail.com
Danse des Balkans : Rob rob@lesdamias.com
Danse contact : Jean-Marie jamarindi@gmail.com
Ecole : Aurélie et Lucile ecoledeourres@laposte.net
Gym enfants : Gwen g.sers@free.fr
Gym sensorielle : Laurence laurenceetbertrand@gmail.com
Hatha Yoga et yoga détente : Nathalia nathaliacosyns@gmail.com
Jardin d'enfants : Pauline et Elisa paulinebossuoy@hotmail.com ; lisounelisa81@gmail.com
Karaté : Dominique et Claire thommen.dominique@gmail.com ; decrayencourclaire@gmail.com
Kundalini Yoga : Thibault thibaultvalette87@gmail.com
Qi Gong : Marion marionleprat@gmail.com