

Le Dojo d'Ourres – planning pratiques régulières 2022-2023

Horaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h 30 – 8h	7h30 - 8h30 Aïkido		7h30 - 8h30 Aïkido				
8h – 8h 30		8h-8h30 Kyudo *					
8h 30 - 9h 30	8h30 – 9h30 Kyudo + karaté *	8h45 - 9h30 Karaté école *	8h30 – 9h30 Kyudo + karaté *	8h30 – 9h 30 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 début à définir	9h30 - 12h30 Chant impro * Marc Koulischer 1 x/mois		10h – 11h30 Méditation	Stages et activités ponctuelles	Stages et activités ponctuelles
10h – 10h 30							
10h 30 – 11h							
11h – 11h 30							
11h 30 – 12h							
12h – 12h 30							
12h 30 – 13h							
13h – 13h 30							
13h 30 – 14h							
14h – 14h 30		14h – 15h30 Gym sensorielle					
14h 30 – 15h			14h30 – 17h30 Chant choral * Marc Koulischer 1 x/mois				
15h – 15h 30							
15h 30 – 16h							
16h – 16h 30							
16h 30 – 17h							
17h – 17h 30							
17h 30 – 18h			17h30 – 19h30 Chant choral Pauline				
18h – 18h 30							
18h 30 – 19h	18h30 – 21h Biodanza à confirmer						
19h – 19h 30							
19h 30 – 20h					19h 30 – 21h Aïkido		
20h – 20h 30							
20h 30 – 21h		20h – 22h Danse des Balkans/ Danse contact en alternance					
21h – 21h 30							
21h 30 – 22h							

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

Intervenants et responsables

Aïkido : Bertrand laurenceetbertrand@gmail.com et Gino gino.cipo@hotmail.com

Biodanza : Arielle gouttedarielle@gmail.com

Chant choral Pauline : paulinebossuoy@hotmail.com

Chant impro et choral Marc Koulicher : Sita - sita.lopez@orange.fr

Chants sacrés : Marina et Mickaël - marina.boissel.danse@gmail.com

Danse des Balkans : Rob - rob@lesdamias.com – de 20h à 21h 30

Danse contact : Jean-Marie - jamarindi@gmail.com – de 20h30 à 22h

Ecole : Valentine et Lucile - ecole.eourres@gmail.com

Gym sensorielle : Laurence - laurenceetbertrand@gmail.com

Hatha Yoga : Nathalia - nathaliacosyns@gmail.com

Kyudo et karaté : Dominique et Claire thommen.dominique@gmail.com ; decrayencourclaire@gmail.com

Kundalini Yoga : Thibault thibaultvalette87@gmail.com

Méditation : Mickaël et Marina - mmeyno@gmail.com