

Le Dojo d'Ourres – planning activités régulières 2023-2024

Horaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8 – 9h	8h – 9h Aïkido		8h – 9h 15 Aïkido				
9 – 10h	9h15 – 10h 45 Hatha Yoga	8h45 - 9h30 Karaté école *	9h15 – 10h 15 Gym enfants	8h30 – 9h 30 Kyudo + karaté *	8h30 – 9h30 Kyudo + karaté *	<i>Stages et activités ponctuelles</i>	<i>Stages et activités ponctuelles</i>
10 – 11h			9h30 – 12h30 Répétition chant Koulischer (1 ^{er} merc du mois)				
11 – 12h							
12 – 13h							
13 – 14h	13h 30 – 16h 30 Sport école *			13h 30 – 16h 30 Sport école *	13h 30 - 16h30 Sport école *		
14 – 15h		14h – 15h30 Gym sensorielle *					
15 – 16h							
16 – 17h							
17 – 18h	17h – 20h Chant Pauline 13/11 et 11/12						
18 – 19h			17h30 – 18h30 Chant choral *	17h30 – 19h Danse Forro ou Folk			
19 – 20h							
20 – 21h					19h 30 – 21h Aïkido		
21 – 22h							
22 – 23h							

* 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 : Laetitia laetitia.delabrosse@gmail.com - Arielle gouttedarielle@gmail.com

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

Gym enfants et gym douce : Gwen - gwenaellesersbarbier@gmail.com

Gym sensorielle : Laurence - laurenceetbertrand@gmail.com

Hatha Yoga : Nathalia - nathaliacosyns@gmail.com

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

Sport école : Gwen et Lucile : ecole.eourres@gmail.com – le créneau peut être libéré sur demande