



CLUB D'AÏKI-TAÏ-DÔ DE MONTFORT L'AMAURY

SAISON 2019 - 2020



CALENDRIER SPORTIF

Lieu des cours :

SIVOM : Gymnase face à la piscine, Place Nickenich, 78490 Montfort l'Amaury

Horaires des cours			
<i>Pas de cours pendant les congés scolaires</i>			
Jours de cours	Enfants <i>(les parents pratiquants sont acceptés)</i>	Adultes Débutants et chevronnés	Adultes Chevronnés (à partir de Ceinture verte)
Mardi	19h00 - 20h00	20h00 - 21h30	21h30 - 22h00
Jeudi		20h00 - 21h30	21h30 - 22h00
Samedi	17h00 - 18h15		18h15 - 19h30
Inscription au début des cours			

Vous ne pouvez débuter les cours qu'après avoir remis votre certificat médical ou l'Attestation d'absence de contre-indication.

Dans l'intérêt de tous, il est demandé aux adhérents de se présenter 10 mn avant le début des cours pour se préparer.

Le mardi et le jeudi soir, pour votre santé, nous vous recommandons :

- Pour les enfants, de prendre un bon goûter à 16h et de dîner après le cours,
- Pour les adultes, de prendre une collation de type pain + chocolat + compote au moins une heure et demi avant le début de l'entraînement et de dîner après le cours.

Une autre possibilité pour les enfants et les adultes consiste à manger des fruits frais une heure avant le cours.

Examens (sous réserve) :

Enfants et adultes débutants, chevronnés	Enfants et adultes débutants, chevronnés
Mardi 21 Janvier 2020 Mardi 9 Juin 2020	Samedi 25 Janvier 2020 Samedi 13 Juin 2020

Stage national : Dirigé par son Fondateur, Monsieur Gilles PERRIER et organisé à Maurepas

- Samedi 16 Mai 2020 et Dimanche 17 Mai 2020.