

Montréal Aikikai

école traditionnelle d'aïkido.

Cours d'arts martiaux non-violents pour les adultes et les jeunes. Développement du corps et l'esprit.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Cours privés 10 h - 12 h 45	Aikido fondements 11 h 45 - 12 h 45	Aikido 11 h 45 - 12 h 45	Aikido fondements 11 h 45 - 12 h 45	Aikido 11 h 45 - 12 h 45	Iaido 9 h 45 - 10 h 45	Jour de repos
		Aikido 11 h 45 - 12 h 15	Suburi & conditionnement 12 h 45 - 13 h 15	Cours privés** 14 h - 16 h 45		
Iaido 18 h 30 - 19 h 30	Cours d'armes 18 h 30 - 19 h 30	Iaido 18 h 30 - 19 h 30			Aikido fondements 18 h 30 - 19 h 30	
Aikido 19 h 30 - 20 h 30	Aikido fondements 19 h 30 - 20 h 30	Aikido 19 h 30 - 20 h 30	Cours d'armes 19 h 30 - 20 h 30			

Mise à jour le 9 avril 2019

Les heures des cours peuvent varier. S'il vous plaît, contactez-nous pour organiser votre visite.

**préparation aux examens pour ceux qui ont le grade de 2e kyu ou plus, ainsi que ceux qui ont obtenu la permission de l'instructeur en chef*

***des cours privés sont disponibles avec l'instructeur en chef (mise à niveau, perfectionnement des intérêts personnels, etc.)*

2295 rue Joliette • Longueuil, Québec J4K 4Z7 • 450-286-1622 • info@MonteregieAikikai.com • www.MonteregieAikikai.com