

**Palais St
Sauveur**
Avenue Kennedy
Salle A
Lille Centre



**Premier Tri.
2012
PLANNING
ATELIER
« DAN »**

Dimanche 8 et 15 janvier	LILLE - Palais St Sauveur (salle A)	10h00 – 11h30
Dimanche 5 et 19 février	LILLE - Palais St Sauveur (salle A)	10h00 – 11h30
Dimanche 4 et 18 mars	LILLE - Palais St Sauveur (salle A)	10h00 – 11h30

Conseil : venez dans l'esprit d'atteindre un objectif (que vous définissez vous-même) avant chaque séance !

Je rappelle que les ateliers DAN sont réservés aux gradés à partir du 2^{ème} **Kyu** (ceinture bleue).

Remarque : Il est important pour les gradés de participer ponctuellement à ces ateliers car les pratiquants sont, à cette occasion, décideurs de leur programme d'entraînement. Je rappelle l'organisation proposée :

- Un échauffement en commun (environ 20 mn).
- Un petit kihon « multidirectionnel » (facultatif) dans l'esprit passage de grade. (environ 10 mn).
- L'heure restante est à votre disposition pour travailler les ateliers que vous jugez prioritaires avec ou sans partenaire.

Au plaisir de vous accueillir
Cordialement,
Christian Mortelette