

AIKIDO

KENSHUSEI

08-14.07.2019r.

Krzysztof Machnik sensei

(3 dan)

Shoshin Dojo Cho

Miejsce: Shoshin Dojo Gdańsk, ul. Startowa 4, Gdańsk Zaspą
Koszt: 250 zł – cały program Kenshusei, 60 zł – jeden dzień,
120 zł – weekend (sobota i niedziela), 150 zł weekend + pt. wieczór

* Ze względu na ograniczoną ilość miejsc zgłoszenia przyjmujemy do wyczerpania limitu, zgłoszenie następuje w momencie wysłania maila zgłoszeniowego na krzysiek.shoshin@gmail.com oraz wpłaty zaliczki 100,00 zł na konto:

SHOSHIN DOJO Gdańsk, ul. Paderewskiego 4d/123, 80-169 Gdańsk
Credit Agricole Bank Polska S.A., nr konta: 63 1940 1076 3090 0688 0000 0000
Treść: imię i nazwisko, Kenshusei 2019

* Po 15.06.2019 r. zaliczka nie podlega zwrotowi.

* Istnieje możliwość przyjazdu i noclegu dzień wcześniej (bezpłatnie).

Plan zajęć:

Pon. – Pt. 7.45 – 8.00 medytacja
8.00 – 9.30 keiko
10.00 – 13.00 prace w Dojo (w tym 10.00-11.00 trening wolny)
13.30 – 14.30 przerwa obiadowa
17.30 – 18.30, 18.30 – 19.30 i 19.30 – 20.30 keiko

Sobota: 10.00 – 11.15 i 11.30 – 12.30 keiko
13.30 – przerwa obiadowa
17.30 – 18.45 i 19.00 – 20.15 keiko
21.00 – wieczorek

Niedziela: 11.00 – 12.00 i 12.00 – 13.15 keiko
13.30 – 14.30 keiko
14.30 – sayonara

W programie między innymi: henka-waza, kaeshi-waza, atemi waza, katame-waza, shin-kumi-jo, kumi-tachi, nuki-waza, **randori**. Dla chętnych możliwość wzięcia udziału w treningach Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu oraz Shodo (kaligrafia japońska).

Prosimy zabrać ze sobą bokken, jo i tanto oraz śpiwór.

Nocleg na macie w Dojo.

UWAGA! Część treningów może odbywać się na plaży nad morzem ☺

Szczegółowe informacje i zgłoszenia:

Krzysztof Machnik

tel. +48 502 053 356

e-mail: krzysiek.shoshin@gmail.com

www.aai-polska.pl

