



PROGRAM KENSHUSEI

PROWADZĄCY

MIEJSCE

KOSZT

W PROGRAMIE



AIKIDO

SHOSHIN DOJO
GDAŃSK

Intensywny program
treningowy Aikido

8-14 LIPCA 2024

Krzysztof Machnik sensei (4 dan)
Członek Rady Instruktorów AAI-Polska

Shoshin Dojo Gdańsk,
ul. Startowa 4

400 zł - cały program, 100 zł - jeden dzień,
180 zł - sobota i niedziela, 200 zł weekend + pt. wieczór

kihon-waza, tanto-waza, oyo-waza, henka-waza,
nuki-waza, kumi-jo sugawara-ha, randori

Dla chętnych treningi Katori Shinto Ryu.

- * Ograniczona ilość miejsc: 14 osób!
- * Zgłoszenie następuje po wpłacie zaliczki - 200zł
- * Po 1.06 zaliczka nie podlega zwrotowi
- * Istnieje możliwość przyjechania wieczór wcześniej (bezpłatnie) - prosimy o kontakt

PLAN ZAJĘĆ

Poniedziałek - Czwartek
10.30 - 11.00 zazen
11.00 - 12.00 tai-jutsu
12:15 - 13.15 dori-waza
13:30 - 14:30 buki-waza

15.00 - 16.00 przerwa obiadowa
16.00 - 17.00 prace w Dojo

17.45 - 18.45 buki-waza
19.00 - 20.15 tai-jutsu
20.30 - 21.30 KATORI (dla chętnych)

Piątek:
10.30 - 11.00 zazen
11.00 - 12.00 masaż i relaksacja
12:15 - 14.45 regeneracja
(aquapark sopot)

15.00 - 16.00 przerwa obiadowa
16.00 - 17.00 prace w Dojo

17.45 - 18.45 buki-waza
19.00 - 20.15 tai-jutsu
20.30 - Egzamin KYU i Dojo Party

Sob: 11.00 - 12.00 tai-jutsu
12.15 - 13.15 randori
13.30 - 14.30 buki-waza

17.30 - 18.45 randori
19.00 - 20.15 buki-waza
20.30 - Dojo Party

Niedz: 11.00 - 12.00 tai-jutsu
12.15 - 13.15 randori
13.30 - 14.30 buki-waza
15.00 - sayonara

Szczegółowe informacje i zgłoszenia: Krzysztof Machnik | tel. 502 053 356

www.aikido3miasto.pl | www.aai-polska.pl