

STAGES AIKIDO KOSHUKAI

Stage de formation Aikido tous niveaux dirigés par Eric SAVALLI, 5^{ème} Dan Iwama Ryu élève de **Daniel TOUTAIN** Sensei depuis 1988 et de **SAITO Hitohira** Sensei depuis 1993



PROGRAMME (matin)

08h45 – 09h55 Méditation / ChinKon
09h00 – 09h55 Bukiwaza - **Boken**
10h00 – 10h55 Bukiwaza - **Jo**
11h00 – 11h55 Taijutsu - **Mains nues**
12h00 – 12h30 Qi Qong*

PARTICIPATION

15 € (famille: 5€ à partir du 2eme)

LIEU

Dojo de la salle Maset
Châteauneuf de Grasse
Plan : <http://tinyurl.com/aikido-maset>

AFFILIATIONS



Stages aikido ouverts à tous, **débutants et avancés, toute école**

apres-midi *

14h00 – 14h45 Entraînement Grade
14h45 – 15h30 Entraînement Grade
15h30 - Examen grade

DATES

Dimanche 29 Sep. 2013
Dimanche 27 Oct. 2013
* **Dimanche 26 Jan. 2014**
Dimanche 23 Fév 2014
Dimanche 23 Mars 2014
* **Dimanche 27 Avr. 2014**
Dimanche 25 Mai 2014
* **Dimanche 29 Juin 2014**

plus d'info
AikiDojo.fr

06 60 42 26 32