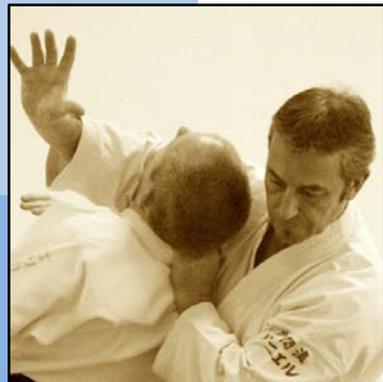
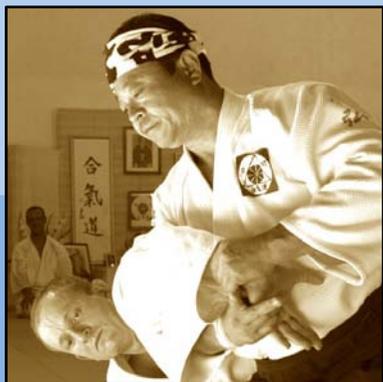


# STAGES AIKIDO KOSHUKAI

Stage de formation Aikido tous niveaux dirigés par Eric SAVALLI, 5<sup>ème</sup> Dan Iwama Ryu élève de **Daniel TOUTAIN** Sensei depuis 1988 et de **SAITO Hitohira** Sensei depuis 1993



## PROGRAMME (matin)

08h30 – Nettoyage du dojo

08h45 – 08h55 Méditation / ChinKon

09h00 – 09h55 Bukiwaza - **Boken**

10h00 – 10h55 Bukiwaza - **Jo**

11h00 – 11h55 Taijutsu - **Mains nues**

12h00 – 12h30/45 Qi Qong\*

## apres-midi

(fonction de la demande)

**14h00 – 14h45** Entraînement Grade

**14h45 – 15h30** Entraînement Grade

15h30 - Examen grade \*

## DATES

Dimanche 26 Oct. 2014

\* Dimanche 30 Nov. 2014

Dimanche 22 Fév. 2015

Dimanche 22 Mars 2015

\* Dimanche 12 Avr. 2015

Dimanche 24 Mai 2015

\* Dimanche 14 Juin 2015

## PARTICIPATION

15 €

## LIEU

Dojo de la salle Maset

Châteauneuf de Grasse

Plan : <http://tinyurl.com/aikido-maset>



# 2014-2015

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

plus d'info  
**AikiDojo.fr**

**06 60 42 26 32**