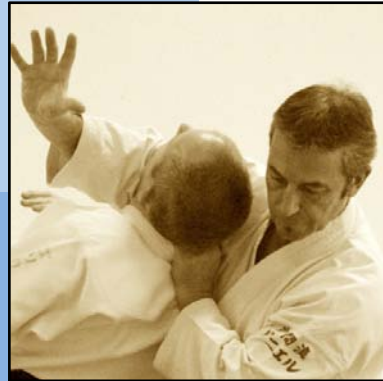


STAGES AIKIDO KOSHUKAI

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)

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