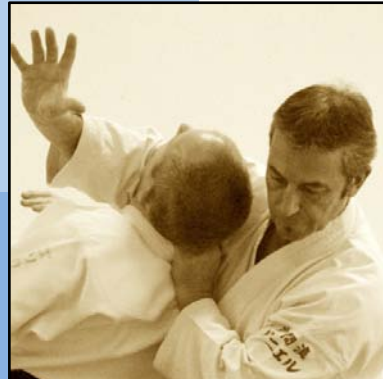


STAGES AIKIDO KOSHUKAI

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 - Nettoyage du dojo

09h00 - 09h55 **Méditation / Yoga**

10h00 - 10h55 **Taijutsu** - Mains nues

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

apres-midi

12h00 – repas / **picnique** sur place

12h45 - 13h30 **Bukiwaza** - Ken

13h30 - 14h15 **Bukiwaza** - Jo

14h15 - Yoga (10mn)

DATES

Dimanche 29 Nov. 2015

* **Dimanche 20 Déc. 2015**

Dimanche 06 Fév 2016

* **Dimanche 13 Mar. 2016**

Dimanche 10 Avr 2016

Dimanche 29 Mai 2016

* Stages Aikido & Qi Gong

PARTICIPATION

15 € (couple 20€)

LIEU

Dojo de la salle Maset

Châteauneuf de Grasse

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



2015-2016

Stages aikido ouverts à tous, débutants et avancés, toutes fédérations

plus d'info
AikiDojo.fr

06 60 42 26 32