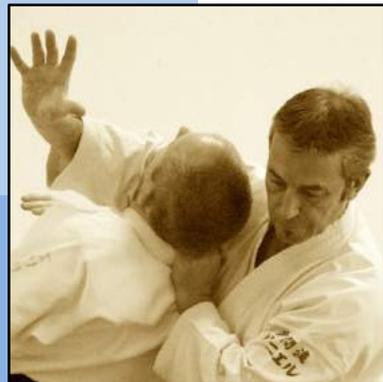
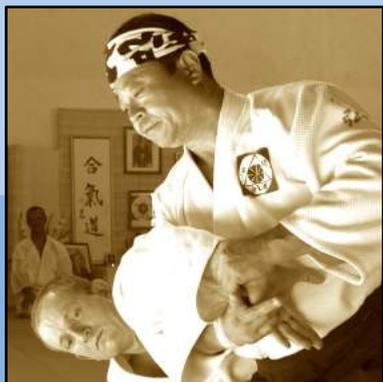


# STAGES **AIKIDO** KOSHUKAI

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

08h45 - Nettoyage du dojo  
**09h00** - 09h55 **Méditation / Yoga**  
**10h00** - 10h55 **Taijutsu** - Mains nues  
**11h00** - 11h55 **Taijutsu** - Mains nues

12h00 – repas / **picnique** sur place  
**12h45** - 13h30 **Bukiwaza** - Ken  
**13h30** - 14h15 **Bukiwaza** - Jo  
14h15 - Yoga (15/30mn)

## PARTICIPATION

15 € (couple 20€)

## DATES

## LIEU

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

(**TAIJUTSU**\*) dim. 16 oct. 2016  
dim. 20 nov. 2016  
(Special **QG**\*) dim. 18 déc. 2016  
(**BUKIWAZA**\*) dim 26 fév 2017  
(Special **QG**\*) dim. 12 mars 2017  
dim. 16 avr 2017  
dim 04 juin 2017

## AFFILIATIONS



\* voir détails du programme sur internet

# 2016-2017

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

plus d'info  
**AikiDojo.fr**

**06 60 42 26 32**