

STAGE AIKIDO KOSHUKAI 2017-2018

Stage de formation Aïkido 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

09h15 - Nettoyage du dojo

09h30 - 09h55 **Méditation**

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

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

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

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

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

14h15 - **Assouplissement** (15mn)

PARTICIPATION

35€ (couple 50€)

Enfant 5€ (cours 11h-12h uniquement)

LIEU

Salle St Jeaume - Gymnase

Châteauneuf de Grasse / Le Rouret

AFFILIATIONS



DATES

(**TAIJUTSU***) dim. 15 oct. 2017

dim. 19 nov. 2017

(AIKIDO + **QiGong***) dim. 17 déc. 2017

(**BUKIWAZA***) dim 25 fév 2018

dim. 08 avr 2018

(Lac St Croix*) dim 01-02-03 juin 2018

* programme special:

voir détails sur site internet

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

Aiki-Dojo.fr

06 60 42 26 32