

# AIKIDO

## KENSHUSEI

04-10.07 2011r.

Grzegorz Pietrzyk Sensei

(4 dan)

*Członek Rady Instruktorów AAI-Polska*

**Organizator:** AAI-Polska

**Miejsce:** Masa Katsu Dojo Olsztyn, ul. Kanta 15a

**Koszt:** 250 zł – cały program Kenshusei  
40 zł – jeden dzień programu  
80 zł – weekend (sobota i niedziela)

**Plan zajęć:**

Pon. – Pt. 9.00 – 9.30 (medytacja)  
9.30 – 10.45 (trening)  
11.00 – 12.00 (trening z bronią)  
19.00 – 20.15 (trening)

Sobota: 9.00 – 9.30 (medytacja)  
9.30 – 10.45 (trening)  
11.00 – 12.00 (trening z bronią)  
17.00 – 19.00 (trening – ewentualne egzaminy)  
19.00 (wieczorek + grill dla uczestników)

Niedziela: 12.00 – 13.15 (trening i pożegnanie)

Prosimy zabrać ze sobą bokken, jo i tanto oraz śpiwór.  
Nocleg w Masa Katsu Dojo.

*Szczegółowe informacje i zgłoszenia:*

**Grzegorz Pietrzyk**

tel. +48 502 715 627

e-mail: [aai-shudokan-dojo@wp.pl](mailto:aai-shudokan-dojo@wp.pl)

[www.aai-polska.pl](http://www.aai-polska.pl)

