

AIKIDO

KENSHUSEI

05-11.07.2021r.

Krzysztof Machnik sensei (4 dan)

Członek Rady Instruktorów AAI-Polska

Wiktor Hołubowski sensei (3 dan)

Fukushidoin AAI-Polska

Miejsce: Shoshin Dojo Gdańsk, ul. Startowa 4, Gdańsk Zaspą
Koszt: 350 zł – cały program Kenshusei, 100 zł – jeden dzień,
150 zł – weekend (sobota i niedziela), 200 zł weekend + pt. wieczór

* Ze względu na ograniczoną ilość miejsc zgłoszenia przyjmujemy do wyczerpania limitu, zgłoszenie następuje w momencie wysłania maila zgłoszeniowego na krzysiek.shoshin@gmail.com oraz wpłaty zaliczki 150,00 zł na konto:

SHOSHIN DOJO Gdańsk, ul. Paderewskiego 4d/123, 80-169 Gdańsk

Credit Agricole Bank Polska S.A., nr konta: 63 1940 1076 3090 0688 0000 0000

Treść: imię i nazwisko, Kenshusei 2021

* Po 01.06.2021 r. zaliczka nie podlega zwrotowi.

* Istnieje możliwość przyjazdu dzień wcześniej (bezpłatnie).

Plan zajęć:

Pon. – Pt. 10.30 – 11.00 medytacja
11.15 – 12.15, 12.30-13.30, 13:45-14:45 keiko
15.00 – 16.00 przerwa obiadowa
16.00 – 17.30 prace w Dojo
17.45 – 18.45 i 19.00 – 20.15 keiko
20.30 – 21.30 katori (pon-czw - dla chętnych)

Sobota: 11.00 – 12.00 i 12.15 – 13.15, 13.30 – 14.30 keiko
15.00 – przerwa obiadowa
17.30 – 18.45 i 19.00 – 20.15 keiko

Niedziela: 11.00 – 12.00 i 12.15 – 13.15 keiko
13.30 – 14.30 keiko
15.00 – sayonara

W programie między innymi: kogeki-waza, keri-waza, kaeshi-waza, shin-kumi-jo, kumi-tachi, **randori**. Dla chętnych możliwość wzięcia udziału w treningach Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu.

Prosimy zabrać ze sobą bokken, jo i tanto oraz śpiwór.

Szczegółowe informacje i zgłoszenia:

Krzysztof Machnik
tel. +48 502 053 356

e-mail: krzysiek.shoshin@gmail.com

www.aai-polska.pl

