

A ke lei naa Dojo

AIKIDO e KATSUGEN UNDO

STAGE 26-30 settembre 2012

ORARI e INFORMAZIONI



26-30 settembre 2012

STAGE Katsugen undo
(movimento rigeneratore)

Aikido
(respirazione in armonia)

con
Giovanni Frova

A KE LEI NAA DOJO
via Imbonati 17b, Milano
MM3 Maciachini

Informazioni:
3386379242 / 0229001396
info@akeleinaadojo.it

www.akeleinaadojo.it



Akeleinaa Dojo
via Imbonati 17b, Milano
MM3 Maciachini

informazioni
tel. 0229001396
cell. 3386379242
info@akeleinaadojo.it
www.akeleinaadojo.it

STAGE MILANO di Katsugen undo (mr) e Aikido
condotto da Giovanni Frova

da mercoledì 26 a domenica 30 settembre 2012

ORARI:

mercoledì 26

18.30 - 19.30 iscrizioni

19.30-21.30 movimento rigeneratore (con introduzione per principianti)

giovedì 27

7.00-8.30 aikido

19.30-21.00 mr

venerdì 28

7.00-8.30 aikido

18.15-19.15 (mr introduzione solo principianti)

19.30-21.00 mr

sabato 29

9.00-11.00 aikido

18.00-19.30 mr

domenica 30

8.30-10.30 aikido

11.00-12.30 mr

a seguire : pranzo nel dojo

COSTI:

tariffa piena (non iscritti alla pratica regolare)

Stage intero:

Aikido + mov (5gg/15 ore) **90 €**

solo Movimento (5gg/8 ore) **70 €**

solo Aikido (4gg/7ore) **50 €**

tariffa ridotta (iscritti alla pratica regolare e 'tariffa studenti')

Stage intero:

Aikido + mov (5gg) **70 €**

solo Movimento (5gg) **55 €**

solo Aikido (4gg) **40 €**

N.B. I principianti del MR che intendono partecipare al solo we (ven/sab/dom) devono partecipare alla seduta introduttiva di venerdì (18.30-19.30), costo **10 €**