

AIKIDO

X-KENSHUSEI

03-09.07.2023r.

Krzysztof Machnik sensei (4 dan)

Członek Rady Instruktorów AAI-Polska

Marek Hajduczenia sensei (4 dan)

Shidojin AAI-Polska

Miejsce: Shoshin Dojo Gdańsk, ul. Startowa 4, Gdańsk Zaspą
Koszt: 400 zł – cały program Kenshusei, 100 zł – jeden dzień,
180 zł – weekend (sobota i niedziela), 200 zł weekend + pt. wieczór

* Ze względu na **ograniczoną ilość miejsc (14 osób)** zgłoszenia przyjmujemy do wyczerpania limitu, zgłoszenie następuje w momencie wysłania maila zgłoszeniowego na krzysiek.shoshin@gmail.com oraz wpłaty zaliczki 200,00 zł na konto:

Krzysztof Machnik, ul. Paderewskiego 4d/123, 80-169 Gdańsk
mBank, nr konta: 92 1140 2004 0000 3002 7508 4596
Treść: imię i nazwisko, Kenshusei 2023

* Po 01.06.2023 r. zaliczka nie podlega zwrotowi.
* Istnieje możliwość przyjazdu dzień wcześniej (bezpłatnie).

W programie między innymi: kihon-waza, oyo-waza, wymagania egzaminacyjne Shodan i Nidan, tanto-waza, tessen, kodachi, kata 31 na bokken, **randori**.

Dla chętnych możliwość wzięcia udziału w treningach Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu oraz korzystania z sauny.

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



Plan zajęć:

<u>Niedziela</u> (opcjonalnie)	Przyjazd (godzina do ustalenia indywidualnie) Wieczorek integracyjny
<u>Pon. – Czw.</u>	10.30 – 11.00 medytacja 11.00 – 12.00 keiko (tai-jutsu) 12:15 – 13.15 keiko (dori-waza) 13:30 – 14:30 keiko (buki-waza) 15.00 – 16.00 przerwa obiadowa 16.00 – 17.30 prace w Dojo 17.45 – 18.45 keiko 19.00 – 20.15 keiko 20.30 – 21.30 katori (dla chętnych)
<u>Piątek</u>	10.30 – 11.00 medytacja 11.00 – 12.00 masaż i relaksacja 12:15 – 14.45 regeneracja (aquapark sopot) 15.00 – 16.00 przerwa obiadowa 16.00 – 17.30 prace w Dojo 17.45 – 18.45 keiko 19.00 – 20.15 keiko 20.30 – 21.30 Egzaminy KYU
<u>Sobota:</u>	11.00 – 12.00 keiko (tai-jutsu) 12.15 – 13.15 keiko (kodachi) 13.30 – 14.30 keiko (randori) 15.00 – przerwa obiadowa 17.30 – 18.45 keiko (randori) 19.00 – 20.15 keiko (buki-waza)
<u>Niedziela:</u>	11.00 – 12.00 keiko 12.15 – 13.15 keiko (randori) 13.30 – 14.30 keiko 15.00 – sayonara

