

# STAGE

di **KATSUGEN UNDO e AIKIDO**

animato da Giovanni Frova

**Akeleinaa Dojo Milano, 1 -3 dicembre 2017**

contatto dojo: 3386379242

akeleinaadojo@gmail.com



## ORARI

### **venerdì 1 dicembre:**

17.30 - 19.00 Aikido

19.00 - 19.30 iscrizioni

19.30 - 21.00 Katsugen undo (Movimento rigeneratore)

### **sabato 2 dicembre:**

8.00 - 9.30 Aikido

10.30 - 12.00 Katsugen undo (Movimento rigeneratore)

17.30 - 18.30 Parole sulla pratica

19.00 - 20.30 Katsugen undo (Movimento rigeneratore)

### **domenica 3 dicembre:**

8.00 - 9.30 Aikido

10.30 - 12.00 Katsugen undo (Movimento rigeneratore)

12.30 - ... pranzo in comune nel dojo

## COSTI

Stage intero (due pratiche) : **75 euro**

solo Movimento rigeneratore : **60 euro**

solo Aikido : **45 euro**

per gli iscritti alla pratica regolare tariffa unica di **50 euro**