

# 3 giorni di pratica a Milano

## STAGE di

**KATSUGEN UNDO**

e

**AIKIDO TSUDA**

Movimento rigeneratore

Pratica Respiratoria

Condotta da Giovanni Frova



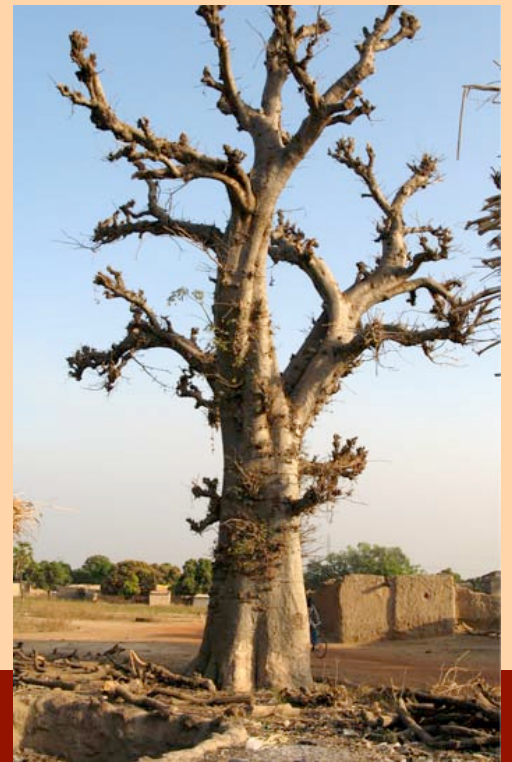
**4-6 marzo 2011**

**DOJO A KE LEI NAA**

Via Imbonati 17b, Milano



*Lo stage è aperto a tutti,  
sia ai principianti che  
desiderano  
incontrare le pratiche  
del Katsugen undo e  
dell'Aikido  
sia ai praticanti esperti  
per cui può rappresentare  
un utile e necessario  
momento di  
approfondimento.*



per informazioni : 02 29 00 13 96 / 338 63 79 242

dojo@akeleinaa.it

www.akeleinaa.it

## Informazioni pratiche

### Orari delle sedute

Venerdì 4 *	dalle 18.00 alle 19.00	Iscrizioni
	dalle 19.00 alle 21.00	Katsugen undo
Sabato 5	dalle 8.00 alle 9.30	Aikido
	dalle 10.15 alle 11.45	Katsugen undo
	dalle 17.30 alle 19.00	Aikido
	dalle 19.30 alle 21	Katsugen undo
Domenica 6	dalle 8.00 alle 9.30	Aikido
	dalle 10.15 alle 11.45	Katsugen undo
	dalle 12.15	pranzo nel dojo

\*giornata introduttiva, la partecipazione è necessaria per il proseguimento  
è gradita la puntualità a tutte le sedute

### Iscrizioni

Si accettano dal 15 febbraio sino ad esaurimento posti,  
è consigliabile prenotare segnalando la partecipazione via email o tel.

L'iscrizione va completata entro il primo giorno di stage,  
essa consente di partecipare a tutte le sedute  
(non è possibile iscriversi a singole giornate)

### Costi

90 euro (quota intera)  
60 euro (iscritti regolari)  
(La tariffa è unica per 1 o 2 attività)

### Cosa portare con sé

Un kimono bianco con cintura per l'Aikido  
Indumenti comodi adatti al movimento per il Katsugen undo  
Un paio di zoori o ciabatte per gli ambienti esterni al dojo

### Dove siamo

via Imbonati 17/B - 20159 - Milano  
Mezzi di trasporto: MM3 Maciachini - Bus 41, 52, 70 - tram 4