

GIUGNO 2017



Via Ramazzini 1bb – Carpi – www.aikidocarpi.org
059 688998 – 329 2115053 – aikidocarpi@alice.it



Informativa riservata ai soci

ORARI LEZIONI	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
AIKIDO <i>Immobilizzazione, disarmo, difesa personale</i>	19 - 20 <i>principianti</i> 20 - 21 <i>cinture nere</i>			19 - 20 <i>principianti</i> 20 - 21 <i>cinture nere</i>		14 - 16 <i>principianti</i>
DAITO-RYU AIKIJUJUTSU <i>Tecniche da guerra samurai</i>				21.00 - 22.00		16 - 17
IAIDO - PRENOTAZIONE <i>Studio della spada tradizionale giapponese</i>				21.30 - 22.30		
KENDO - PRENOTAZIONE <i>Scherma sportiva giapponese</i>	19.30 - 20.30 20.30 - 21.30			20.30 - 21.30		
SHAOLIN <i>Kung Fu dei Monaci Guerrieri</i>			18.00 - 19.00 ragazzi 19.00 - 20.30 adulti e agonisti		18.00 - 19.00 ragazzi 19.00 - 20.30 adulti e agonisti	
TAEKWONDO <i>Pugni e calci in volo</i>		18.30 - 19.30 <i>principianti</i> 19.30 - 20.30 <i>avanzati</i>		18.30 - 19.30 <i>principianti</i> 19.30-20.30 <i>avanzati</i>		
TAIJI QUAN & QI GONG all'aperto <i>Progressioni motorie eseguite lentamente</i>			20.00 - 21.30			
HATHA YOGA <i>Il sentiero verso la conoscenza</i>		18.30 - 19.45 20.00 - 21.15			18.30 - 19.45 20.00 - 21.15	
PILOGA <i>Flessibilità e tonicità</i>			19.30 - 20.30			

LUGLIO 2017



Via Ramazzini 1bb – Carpi – www.aikidocarpi.org
059 688998 – 329 2115053 – aikidocarpi@alice.it



Informativa riservata ai soci

ORARI LEZIONI	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
AIKIDO <i>Immobilizzazione, disarmo, difesa personale</i>	19 - 20 <i>principianti</i> 20 - 21 <i>cinture nere</i>			19 - 20 <i>principianti</i> 20 - 21 <i>cinture nere</i>		
IAIDO - PRENOTAZIONE <i>Studio della spada tradizionale giapponese</i>				21.30 - 22.30		
TAIJI QUAN & QI GONG all'aperto <i>Progressioni motorie eseguite lentamente</i>			20.00 - 21.30			
HATHA YOGA <i>Il sentiero verso la conoscenza</i>		19.30 - 21.00			19.30 - 21.00	