

GIUGNO 2016



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>		14.00 – 15.30 <i>principianti</i>
DAITO-RYU AIKIJUJITSU <i>Tecniche da guerra samurai</i>				21.00 – 22.00		16.00 – 17.00
IAIDO - PRENOTAZIONE <i>Studio della spada tradizionale giapponese</i>				21.30 – 22.30		
KENDO - PRENOTAZIONE <i>Scherma sportiva giapponese</i>				20.30 – 21.30		
SHAOLIN <i>Kung Fu dei Monaci Guerrieri</i>			17.00 – 18.00 <i>bambini</i> 18.00 – 19.00 <i>ragazzi</i> 19.00 – 20.30 <i>adulti</i>		16.30 – 17.30 <i>bambini</i> 17.30 – 18.30 <i>ragazzi</i> 18.30 – 19.30 <i>adulti</i>	lezione <i>agonisti</i>
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 al parco <i>Progressioni motorie eseguite lentamente</i>			19.00 – 20.00 20.00 – 21.00 Piazza Gasparini San Marino			
HATHA YOGA <i>Il sentiero verso la conoscenza</i>		19.00 - 20.30 20.30 - 22.00			19.00 - 20.30 20.30 - 22.00	
YOGA MATTINO - PRENOTAZIONE <i>Equilibrio mente e corpo</i>	9.00 – 10.00				9.00 – 10.00	
PILOGA <i>Flessibilità e tonicità</i>	19.30 – 20.30		19.30 – 20.30			

LUGLIO 2016



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		
SHAOLIN <i>Kung Fu dei Monaci Guerrieri</i>			18.30 – 20.00 <i>ragazzi e adulti</i>		18.30 – 20.00 <i>ragazzi e adulti</i>	
TAIJI QUAN & QI GONG al parco <i>Progressioni motorie eseguite lentamente</i>			19.00 – 20.00 20.00 – 21.00 Piazza Gasparini San Marino			
HATHA YOGA <i>Il sentiero verso la conoscenza</i>		20.00 - 21.30			20.00 - 21.30	
PILOGA <i>Flessibilità e tonicità</i>			19.30 – 20.30			