

# GIUGNO 2019

Informativa riservata ai soci/tesserati



Via Ramazzini 1bb – Carpi – [www.aikidocarpi.org](http://www.aikidocarpi.org)  
059 688998 – 329 2115053 – [aikidocarpi@alice.it](mailto:aikidocarpi@alice.it)



ORARI LEZIONI	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
<b>AIKIDO</b> <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>		
<b>DAITO-RYU AIKIJUJUTSU</b> <i>Tecniche da guerra samurai</i>				21.00 – 22.00		
<b>IAIDO - PRENOTAZIONE</b> <i>Studio della spada tradizionale giapponese</i>				21.30 – 22.30		
<b>KENDO - PRENOTAZIONE</b> <i>Scherma sportiva giapponese</i>	20.30 – 21.30			20.30 – 21.30		
<b>SHAOLIN</b> <i>Kung Fu dei Monaci Guerrieri</i>			18.00 – 19.00 <i>anni 8-13</i> 19.00 – 20.30 <i>ragazzi e adulti</i>		18.00 – 19.00 <i>anni 8-13</i> 19.00 – 20.30 <i>ragazzi e adulti</i>	
<b>SHAOLIN QI GONG</b> <i>Pratica dell'energia interiore</i>			20.30 – 21.30			
<b>TAEKWONDO</b> <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>		
<b>TAIJI QUAN AL PARCO CARPIESTATE 2019</b> <i>Progressioni motorie eseguite lentamente</i>			20.00 – 21.30			
<b>HATHA YOGA</b> <i>Il sentiero verso la conoscenza</i>		18.30 – 20.00 20.00 – 21.30			18.30 – 20.00 20.00 – 21.30	
<b>PILOGA</b> <i>Flessibilità e tonicità</i>			19.30 – 20.30			

# LUGLIO 2019

Informativa riservata ai soci/tesserati



Via Ramazzini 1bb – Carpi – [www.aikidocarpi.org](http://www.aikidocarpi.org)  
059 688998 – 329 2115053 – [aikidocarpi@alice.it](mailto:aikidocarpi@alice.it)



ORARI LEZIONI	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
<b>AIKIDO</b> <i>Immobilizzazione, disarmo, difesa personale</i>	19.30 - 21			19.30 - 21		
<b>DAITO-RYU AIKIJUJUTSU</b> <i>Tecniche da guerra samurai</i>				21.00 – 22.00		
<b>IAIDO - PRENOTAZIONE</b> <i>Studio della spada tradizionale giapponese</i>				21.30 – 22.30		
<b>TAIJI QUAN AL PARCO CARPIESTATE 2019</b> <i>Progressioni motorie eseguite lentamente</i>			20.00 – 21.30			
<b>HATHA YOGA</b> <i>Il sentiero verso la conoscenza</i>		19.30 - 21.00			19.30 - 21.00	