

DOMENICA 08 DICEMBRE 2013

AIKIDO

STAGE DIRETTO DA

MARIO ALEXIS BOLCHAKOFF

PRESSO KOKORO DAI

Via Cadorna, 1 Peveranza fraz.
di Cairate(VA)

PROGRAMMA

Ore 10.00 . 13.00

Aiki Taiso e approfondimento
delle basi Suwari wasa e
Tachi wasa

Ore 15.00 – 18.00

Applicazioni nell' Aiki ken ,
Aiki jo : kumi Tachi , Ken Tai
Jo e Tachi Dori, Jo Dori.



CONTRIBUTO SPESE : 15€

AIKIDO KOKORO DAI



Tel. 339 20 80 321 (Mario)