



**SABATO  
13 NOVEMBRE  
DOMENICA  
14 NOVEMBRE  
2010**

**1°STAGE  
DI AGGIORNAMENTO**

**TECNICO ALLIEVI  
DANTAI SEDE HOMBUR DOJO AIKIDO CLUB TORINO**

**SABATO** ORE 15.00\16.15 AIKI-JO 16.15\17.15  
TAI JUTSU 17.15\18.00 KEIKO RISERVATO A YUDANSHA E 1°KYU

**DOMENICA** 14 ORE 10.00\11.15 AIKI-KEN  
11.15\12.15 TAI JUTSU 12.15\13.00  
RISERVATO A YUDANSHA E 1° KYU.

IL CORSO DI STUDIO RIPARTE DAI MOVIMENTI BASE , E' ADATTO A PRINCIPIANTI, MA ANCHE A PRATICANTI ESPERTI, CHE DESIDERANO APPROFONDIRE GLI ARGOMENTI TECNICI PROPOSTI.

**IN QUESTO PRIMO INCONTRO :**

JO SUBURI NI JUPPON -TSUKI NO AWASE \ TAI NO HENKO KIHON  
E NAGARE \ KATAME WAZA:  
IKKYO - NI KYO - SAN KYO NELLA FORMA TRADIZIONALE .

KEN SUBURI NANA HON - AIKIKEN NO AWASE - I NAGE WAZA :  
IRIMI NAGE - SHIHO NAGE - KOTE GAESHI.

PORTARE JO - KEN E BUDO PASS PER LA VERIFICAZIONE DELLA  
PRESENZA - (INDISPENSABILE PER CHI DEVE PRESENTARE ESAMI  
DI GRADUAZIONE )

ISCRIZIONE IN LOCO UNA FRAZIONE 20 EURO COMPLETO 30 EURO

CENTRO SPORT RUFFINI - VIA SAN PAOLO,160 - TORINO