

# AIKIDO

## KENSHUSEI

04-10.07.2022r.

**Krzysztof Machnik sensei (4 dan)**

*Członek Rady Instruktorów AAI-Polska*

**Marek Hajduczenia sensei (3 dan)**

*Fukushido in AAI-Polska Aikido*

**Miejsce:** Shoshin Dojo Gdańsk, ul. Startowa 4, Gdańsk Zaspa  
**Koszt:** 380 zł – cały program Kenshusei, 100 zł – jeden dzień,  
170 zł – weekend (sobota i niedziela), 200 zł weekend + pt. wieczór

\* Ze względu na ograniczoną ilość miejsc zgłoszenia przyjmujemy do wyczerpania limitu, zgłoszenie następuje w momencie wysłania maila zgłoszeniowego na [krzysiek.shoshin@gmail.com](mailto:krzysiek.shoshin@gmail.com) oraz wpłaty zaliczki 180,00 zł na konto:

Krzysztof Machnik, ul. Paderewskiego 4d/123, 80-169 Gdańsk  
**mBank, nr konta: 92 1140 2004 0000 3002 7508 4596**

Treść: imię i nazwisko, Kenshusei 2022

\* Po 01.06.2022 r. zaliczka nie podlega zwrotowi.

\* Istnieje możliwość przyjazdu dzień wcześniej (bezpłatnie).

### **Plan zajęć:**

**Pon. – Pt.** 10.30 – 11.00 medytacja  
11.00 – 12.00, 12.15 – 13.15, 13.30 – 14.30 keiko  
15.00 – 16.00 przerwa obiadowa  
16.00 – 17.30 prace w Dojo  
17.45 – 18.45 i 19.00 – 20.15 keiko  
20.30 – 21.30 katori (pon-czw - dla chętnych)

**Sobota:** 11.00 – 12.00, 12.15 – 13.15, 13.30 – 14.30 keiko  
15.00 – przerwa obiadowa  
17.30 – 18.45, 19.00 – 20.15 keiko

**Niedziela:** 11.00 – 12.00, 12.15 – 13.15, 13.30 – 14.30 keiko  
15.00 – sayonara

**W programie między innymi:** kihon-waza, oyo-waza, nuki-waza, tanto-waza, jo-ai, kumi-jo Sugawara, **randori**. Dla chętnych możliwość wzięcia udziału w treningach Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu.

Prosimy zabrać ze sobą bokken, jo i tanto oraz śpiwór.

**Szczegółowe informacje i zgłoszenia:**

**Krzysztof Machnik**  
tel. +48 502 053 356

e-mail: [krzysiek.shoshin@gmail.com](mailto:krzysiek.shoshin@gmail.com)

[www.aai-polska.pl](http://www.aai-polska.pl)

