

XXXIV staż Aikido Kobayashi w Toruniu.

Prowadzący Hubert Klehr – 4 dan sensei z ESV Monachium.

Organizatorzy:

Aikido Kobayashi Dojo
Janusza Górskiego

oraz

Stowarzyszenie

„Akademia Zdrowia i Ruchu”
działające przy O.P.P. „Dom Harcerza”
87-100 Toruń, ul. Rynek Staromiejski 7

Współpraca:

Auto-Mar

Części do każdego auta
www.auto-mar.com.pl

87-100 Toruń, ul. Studzienna 11 (róg Antarczaka)
87-140 Chełmża ul. Sienkiewicza 5

Kontakt:

tel.: +48 - 504- 234 -024

e-mail: aikido@slnet.pl

www.aikido.slnet.pl



38 lat treningu i ilość staży, w których uczestniczył sensei Klehr gwarantują że będzie to bardzo interesujący staż. W stażu mogą wziąć udział starsi, młodzież - początkujący i zaawansowani (3 treningi po 2 godziny), oraz dzieci - 1 trening 1,5h.

Rejestracja Aby zapewnić jak najlepsze warunki do treningów podczas stażu (chodzi o dostosowanie wielkości tatami i dojo do liczby ćwiczących) prosimy chętnych do wzięcia udziału w stażu o zarejestrowanie się. Rejestracja w przypadku członków Aikido Kobayashi Dojo JG polega na zgłoszeniu się i wpłacie wpisowego - 50 zł starsi, 10 zł dzieci. Rejestracji należy dokonać do 25.03. 2010 r. Chętni spoza naszego dojo proszeni są o zarejestrowanie się pod aikido@slnet.pl podając następujące dane: Imię, Nazwisko, Stopień, Nazwa Dojo, Miejscowość, Mistrz prowadzący dojo.

Miejsce Stażu : Sala Gimnastyczna Zespołu Szkół nr 14, ul. Hallera 79 ; 87-100 Toruń, wejście po lewej stronie od wejścia do pływalni. Chętni mogą skorzystać z pływalni.

Plan stażu, ilość treningów:

W ramach stażu odbędą się 3 treningi po 2 godziny każdy, 1 trening dla dzieci 1,5h, 1 trening specjalny* 1,5h, 2 egzaminy na stopnie mistrzowskie 1 Dan po ok.30 - 40 minut. Odbędą się także uroczyste kolacje z udziałem sensei, prezentacją zdjęć i filmów.

Sobota	27.03. 2010	10 ³⁰ – 12 ³⁰ Trening dla młodzieży i dorosłych,
		12 ³⁰ – 13 ³⁰ Egzamin na stopień mistrzowski shodan (1 Dan)
		16 ³⁰ – 18 ⁰⁰ Trening dla dzieci, *Trening specjalny,
		18 ⁰⁰ – 20 ⁰⁰ Trening dla młodzieży i dorosłych,
		20 ⁰⁰ – 20 ³⁰ Egzamin na stopień mistrzowski shodan (1 Dan)
Niedziela	28.03. 2010	11 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰ Trening dla młodzieży i dorosłych,

*Trening specjalny - trening dla początkujących dzieci i starszych, mieszkańców Torunia - bezpłatny !!!

Opłaty:

>100 zł - cały staż,
>jeden trening 40 zł,
>dwa treningi 80 zł,
>20 zł - trening dla dzieci,

Zaproszenie dla dzieci i starszych nie trenujących aikido:

Trening specjalny - Mieszkańcy Torunia Chełmży oraz Chełmna (dzieci i starsi podzieleni na grupy) będą mogli wziąć udział w treningu aikido dla początkujących. Wstęp na ten trening jest bezpłatny. Wszystkich chętnych serdecznie zapraszamy. Sensei poprowadzi ostatnie 30 minut tego treningu. Na zakończenie zostaną wykonane pamiątkowe zdjęcia. Należy się zapisać na aikido@slnet.pl lub pod nr 504-234-024.