

CORSI DI AIKIDO ADULTI E BAMBINI

C O R S I A I K I D O

Il CRER-Enti locali in collaborazione con l'associazione AIKIKAI AOSTA vi introduce in un corso base alla conoscenza e alla pratica di una delle Arti Marziali più antiche ma allo stesso tempo moderna del Giappone.

I corsi sono suddivisi per ADULTI e BAMBINI

CORSI ADULTI

Finalizzato al controllo della respirazione (meditazione Zen) delle proprie emotività in situazioni di criticità, alla conoscenza delle tecniche di difesa a mani nude di Aikijutsu, della Spada Ken e del Jo (bastone)

CORSI BAMBINI

Il corso è finalizzato al movimento e controllo del corpo eseguendo esercizi di tecniche di Aikido di base, giochi d'insieme con un compagno/i per creare attenzione della percezione del proprio corpo e il controllo della motricità e respirazione.

I corsi saranno tenuti dall'Insegnante e Direttore Tecnico Maestro Costabloz Giovanni (6° Dan Shihan Aikikai d'Italia) presso la Palestra Dojo di Aikido - Via Grand Evya 65 al 1° piano in Aosta.

PROGRAMMA GIORNI CORSI:

Giorni: Lunedì dalle ore 18 alle ore 19 **CORSO BAMBINI**

Lunedì dalle ore 19 alle ore 20 **CORSO ADULTI** Principianti e Avanzati insieme

Lunedì dalle ore 20 alle ore 21 **SOLO CORSO AVANZATO ADULTI**

Mercoledì dalle ore 19 alle ore 20.30 **SOLO gli ADULTI** per la lezione delle Armi Bokken (la spada) e Jo (il bastone)

Mercoledì dalle ore 20.30 alle ore 21.00 **MEDITAZIONE** (respirazione posizione di seiza)

Giovedì mattina dalle ore 10 alle ore 11.30 Lezione aperta a tutti

Venerdì dalle ore 18 alle 19 **LEZIONE BAMBINI**

Venerdì dalle ore 19 alle 20 **LEZIONE ADULTI** principianti/avanzati insieme

Venerdì dalle ore 20 alle 21 **LEZIONE SOLO ADULTI AVANZATI**

***COSTI IN CONVENZIONE CRER CON SCONTISTICA PARI AL 10%
SULLE QUOTE INDICATE DI SEGUITO***

COSTI CORSO BAMBINO

MENSILE € 30 - ANNUALE € 270 - Assicurazione in aggiunta € 22

COSTI CORSO ADULTO

MENSILE € 45 - ANNUALE € 400 - Assicurazione in aggiunta € 35

**Per info più dettagliate ed iscrizioni potete rivolgervi direttamente :
via email: nykkyo@gmail.com - Cell. 3891138469**