

## **„Кеншусей 2012”**

**04-18.03.2012, София**

<i>Дата</i>	<i>Програма</i>
неделя 04.03.2012	15:00 – Настаняване
понеделник 05.03.2012  12.03.2012	06:15-07:30 – Зазен
	07:30-08:30 – Оръжия
	08:45-09:45 – Айкидо
	09:45- 10:30 – Закуска
	10:30-12:00 – Работа в и около доджото
	12:00-16:00 – Почивка
	16:0 -17:00 – Чистене
	17:00-18:15 – Мисоги практика
	18:30-19:30 – Айкидо за начинаещи
	19:30-20:30 – Айкидо всички степени
20:30-21:30 – Оръжия	
21:30 – 22:30 – Чистене	

вторник	06:15-07:30 – Зазен
	07:45-08:45 – Оръжия
	08:45-09:45 – Айкидо
06.03.2012	09:45- 10:30 – Закуска
13.03.2012	10:30-12:00 – Работа в и около доджото
	12:00-16:00 – Почивка
	16:0 -17:00 – Чистене
	17:00-18:15 – Мисоги практика
	18:30-20:00 – Айкидо всички степени
	20:00-21:30 – Чистене
сряда	06:15-07:30 – Зазен
	07:30-08:30 – Оръжия
	08:45-09:45 – Айкидо
07.03.2012	09:45- 10:30 – Закуска
14.03.2012	10:30-12:00 – Работа в и около доджото
	12:00-16:00 – Почивка
	16:0 -17:00 – Чистене
	17:00-18:15 – Мисоги практика
	18:30-19:30 – Айкидо за начинаещи
	19:30-20:30 – Айкидо всички степени

<p>четвъртък 08.03.2012 15.03.2012</p>	<p>06:15-07:30 – Зазен 07:45-08:45 – Оръжия 08:45-09:45 – Айкидо 09:45- 10:30 – Закуска 10:30-12:00 – Работа в и около доджото 12:00-16:00 – Почивка 16:0 -17:00 – Чистене 17:00-18:15 – Мисоги практика 18:30-20:00 – Айкидо всички степени 20:00-21:30 – Чистене</p>
<p>петък 09.03.2012</p>	<p>06:15-07:30 – Зазен 07:30-08:30 – Оръжия 08:45-09:45 – Айкидо 09:45-10:30 – Закуска 10:30-12:00 – Работа в и около доджото 12:00-16:00 – Почивка 16:0 -17:00 – Чистене 17:00-18:15 – Мисоги практика 18:30-19:30 – Айкидо за начинаещи 19:30-20:30 – Айкидо всички степени 20:30-21:30 – Черни колани</p>

събота 10.03.2012 17.03.2012	06:45-07:45 – Зазен 07:45-08:45 – Оръжия 08:45-09:30 – Айкидо обща тренировка 09:30- 10:30 – Закуска 10:30-13:00 – Чистене
неделя 11.03.2012 18.03.2012	08:00-09:00 – Зазен 09:00-10:00 – Оръжия 10:00-11:00 – Чистене

