



ポーリッシュ合気道連合会  
Polska Organizacja Aikido

47-400 Racibórz, ul. Słowackiego 50/22

BGŻ SA: 78203000451110000001927740

<http://aikido-polska.eu> [ostryj@interia.pl](mailto:ostryj@interia.pl)

Międzynarodowe seminarium  
Aikido & Ju-Jutsu  
23–25 marzec 2012

**Prowadzący:** Sensei E. Germanov, Soke A. Garcia

**Miejsce:** Racibórz, SP 15, ul. J. Słowackiego 48

**Koszt:**

- 120 zł członkowie POA i HDSRJJ z opłaconą składką za rok 2012
- 150 zł pozostali
- 60 zł jeden dzień treningowy

**Plan zajęć:**

Piątek	19 <sup>00</sup> – 20 <sup>15</sup>	Trening Aikido
Piątek	20 <sup>15</sup> – 21 <sup>00</sup>	Trening Ju-Jutsu
Sobota	10 <sup>00</sup> – 11 <sup>15</sup>	Trening Aikido
Sobota	11 <sup>15</sup> – 12 <sup>30</sup>	Trening Ju-Jutsu
Sobota	12 <sup>30</sup> – 16 <sup>30</sup>	przerwa (egzaminy)
Sobota	16 <sup>30</sup> – 17 <sup>45</sup>	Trening Aikido
Sobota	17 <sup>45</sup> – 19 <sup>00</sup>	Trening Ju-Jutsu
Niedziela	10 <sup>00</sup> – 11 <sup>15</sup>	Trening Aikido
Niedziela	11 <sup>15</sup> – 12 <sup>30</sup>	Trening Ju-Jutsu

**Wyposażenie:** Kimono (ew. dres), śpiwór, broń ćwiczebna

**Kontakt:** Sensei Jacek Ostrowski +48 602 487 925