



СЕДМИЧНА ПРОГРАМА В ТЕНДОКАН АЙКИДО ДОДЖО ВАЛИДНА ОТ СЕПТЕМВРИ 2024

	ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА	ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК	СЪБОТА	НЕДЕЛЯ
07:00 – 08:00	ДЗЕН медитация и дишане			ДЗЕН медитация и дишане			МИСОГИ
08:00 – 09:00	ЧАСТНИ УРОЦИ При интерес се свържете с Германов Шихан или Яница Сенсей					ДЗЕН	
10:30 – 13:00						НИШИО	
15:00 – 17:00							Икебана/Шодо/Оригами
17:00 – 18:00							* ДЕЦА 6-10 години * СЕМЕЙНО айкидо
18:00 – 19:00	* НАЧИНАЕЩИ * Му Кю и 7мо Кю * 8-седмичен курс	АЙКИДЕЧКОВЦИ деца 3-6 години	АЙКИДЕЧКОВЦИ деца 3-6 години	АЙКИДЕЧКОВЦИ деца 3-6 години	* НАЧИНАЕЩИ * Му Кю и 7мо Кю * 8-седмичен курс		на английски език * ДЕЦА 6-10 години * СЕМЕЙНО айкидо
19:00 – 20:00	ОБЩА ГРУПА 6то Кю и нагоре	* ДЕЦА 6-10години * СЕМЕЙНО айкидо	ОБЩА ГРУПА 6то Кю и нагоре	* ДЕЦА 6-10 години * СЕМЕЙНО айкидо	ОБЩА ГРУПА 6то Кю и нагоре		
20:00 – 21:00	НАПРЕДНАЛИ 3то Кю и нагоре	НИШИО Айкидо	Айкидо за самозащита	НИШИО Айкидо	Оръжия		
21:00 – 22:30	Георги Пенев Сенсей		Георги Пенев Сенсей		Георги Пенев Сенсей		

*С червен цвят са отбелязани новите ни дейности, на които да обърнете внимание.

- ДЕЦА 6-10 години и СЕМЕЙНО айкидо – в тази група детето тренира само или с родител. Тренировката в неделя от 17:00 се води на английски език.
- АЙКИДЕЧКОВЦИ 3-6 години – в тази група детето задължително тренира с един от родителите.
- 8-седмичен курс за начинаещи – всеки на възраст над 10 години е добре дошъл в тази група.
- ДЗЕН медитация и дихателни упражнения – в тази група има възрастово ограничение от навършени 12 години.
- МИСОГИ е дихателна практика с цел изчистване и зареждане на тялото. Има възрастово ограничение за навършени 12 години. Заниманията са веднъж месечно.
- Традиционни японски изкуства: ИКЕБАНА буквално значи 'да вдъхнеш нов живот на цветята', създаваме различни композиции в различни съдове и форми - използваме системата на Согецу, по която сме сертифицирани учители. Шодо е пътят на четката и мастилото върху хартията, а ОРИГАМИ е създаването на фигурки чрез сгъване на хартия без лепило и ножица. Заниманията за всяка от темите са веднъж месечно.