



**СЕДМИЧНА ПРОГРАМА В ТЕНДОКАН АЙКИДО ДОДЖО ВАЛИДНА ОТ СЕПТЕМВРИ 2023**  
**ENGLISH TEXT BELOW**

	<b>ПОНЕДЕЛНИК</b>	<b>ВТОРНИК</b>	<b>СРЯДА</b>	<b>ЧЕТВЪРТЪК</b>	<b>ПЕТЪК</b>	<b>СЪБОТА</b>	<b>НЕДЕЛЯ</b>
07:00 – 08:00	ДЗЕН медитация и дихателни упражнения			ДЗЕН медитация и дихателни упражнения			
08:00 – 09:00						ДЗЕН	
10:30 – 13:00						НИШИО	
12:00 – 13:00			ДЗЕН медитация и дихателни упражнения				
18:00 – 19:00	* НАЧИНАЕЩИ * Му Кю и 7мо Кю * 8-седмичен курс	* ДЕЦА 6-10 години * СЕМЕЙНО айкидо	АЙКИДЕЧКОВЦИ деца 3-6 години	* ДЕЦА 6-10 години * СЕМЕЙНО айкидо	* НАЧИНАЕЩИ * Му Кю и 7мо Кю * 8-седмичен курс		* 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	Оръжия	НИШИО Айкидо	НАПРЕДНАЛИ 3то Кю и нагоре	НИШИО Айкидо			
21:00 – 22:30	Георги Пенев Сенсей		Георги Пенев Сенсей		Георги Пенев Сенсей		

- ДЕЦА 6-10 години и СЕМЕЙНО айкидо – в тази група детето тренира само или с родител.
- 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.



**SCHEDULE AS OF SEPTEMBER 2023 IN TENDOKAN AIKIDO DOJO**

	<b>MONDAY</b>	<b>TUESDAY</b>	<b>WEDNESDAY</b>	<b>THURSDAY</b>	<b>FRIDA</b>	<b>SATURDAY</b>	<b>SUNDAY</b>
07:00 – 08:00	ZEN meditation and breathing exercises			ZEN meditation and breathing exercises			
08:00 – 09:00						ZEN	
10:30 – 13:00						NISHIO	
12:00 – 13:00			ZEN meditation and breathing exercises				
18:00 – 19:00	* BEGINNERS * Mu Kyu and 7 <sup>th</sup> Kyu * 8-weeks program	* CHILDREN age 6-10 * FAMILY Aikido	AIKIDS age 3 to 6	* CHILDREN age 6-10 * FAMILY Aikido	* BEGINNERS * Mu Kyu and 7 <sup>th</sup> Kyu * 8-weeks program		* CHILDREN age 6-10 * FAMILY Aikido
19:00 – 20:00	ADULTS & TEENS 6 <sup>th</sup> Kyu and up	* CHILDREN age 6-10 * FAMILY Aikido	ADULTS & TEENS 6 <sup>th</sup> Kyu and up	* CHILDREN age 6-10 * FAMILY Aikido	ADULTS & TEENS 6 <sup>th</sup> Kyu and up		
20:00 – 21:00	Weapons	NISHIO Aikido	ADVANCED 3 <sup>rd</sup> Kyu and up	NISHIO Aikido			
21:00 – 22:30	Aikido Adults with Penev Sensei		Aikido Adults with Penev Sensei		Aikido Adults with Penev Sensei		

- CHILDREN and FAMILY Aikido – this program is designed for students aged 6 to 10 who can train with/without their parents. Students learn the fundamental self-defense techniques of Aikido, while at the same time developing physically, mentally, and socially.
- AIKIDS aged 3 to 6 – This program focuses on having a fun, engaging and useful experience for children who are not yet ready to perform full Aikido techniques. The rule for this group is that every kid trains with their parent.
- 8-weeks program – everybody of age over > 10 is welcomed to this group. It's designed for strong start with the basics of Aikido.
- ZEN meditation and breathing exercises – this group is open to students aged over > 12. Zazen (sitting meditation) is the basic practice of Zen as it provides the easiest conditions in which to experience a heightened state of awareness.