

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΑΘΗΝΣ ΑΙΚΙΔΟ ΑΠΟ 1 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2020

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ ΤΜΗΜΑ						
8.45-9.15 MISOGI		8.45-9.15 MISOGI		8.45-9.15 MISOGI	9-9.50 ΠΑΙΔΙΚΟ 5-8	DOJO ΚΛΕΙΣΤΟ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
9.30-10.30 ΑΙΚΙΔΟ	9.30-10.30 ΑΙΚΙΔΟ	9.30-10.30 ΑΙΚΙΔΟ	9.30-10.30πμ ΑΙΚΙΔΟ	9.30-10.30 ΒΟΚΚΕΝ/JO	10-10.50 ΠΑΙΔΙΚΟ 9>	
10.45-11.15 ZAZEN		10.45-11.15 ZAZEN		10.45-11.15 ZAZEN	11.15-12.30 ΑΙΚΙΔΟ	
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ ΤΜΗΜΑ						
DOJO ΚΛΕΙΣΤΟ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ		5-5.50 ΠΑΙΔΙΚΟ 5-8			DOJO ΚΛΕΙΣΤΟ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	*ΟΛΑ ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΝΟΙΧΤΑ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ
	6-7 ΑΙΚΙΔΟ	6-6.50 ΠΑΙΔΙΚΟ 9>	6-6.50 ΙΑΙΔΟ	6-7 ΑΙΚΙΔΟ		
	7.10-8 ΒΟΚΚΕΝ/JO	7-8 CONDITIONING	7-7.50 ΑΙΚΙΔΟ	7.15-8.30 ZAZEN		
	8-8.30 MISOGI		8-8.30 MISOGI			