

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΑΘΗΝΣ ΑΙΚΙΔΟ ΑΠΟ 6 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2021

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ ΤΜΗΜΑ						
		8.45-9.15 MISOGI		8.45-9.15 MISOGI	10-11 ΠΑΙΔΙΚΟ 5-8	ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ; • ΒΕΒΑΙΩΣΗ COVID (εμβόλιο η rapid test [ενήλικες] και self-test [παιδιά]) • ΜΑΣΚΑ ΓΙΑ ΕΚΤΟΣ ΣΤΡΩΜΑΤΑ ΣΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ!!!!
9.30-10.30 ΑΙΚΙΔΟ		9.30-10.30 ΑΙΚΙΔΟ		9.30-10.30 ΑΙΚΙΔΟ	11-12 ΠΑΙΔΙΚΟ 9>	
		10.45-11.15 ZAZEN		10.45-11.15 ZAZEN	12.15-1.15 ΑΙΚΙΔΟ	
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ ΤΜΗΜΑ						
ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	6-6.50 ΑΙΚΙΔΟ	5-6 ΠΑΙΔΙΚΟ 5-8	6-6.50 ΟΠΛΑ	6-7 ΑΙΚΙΔΟ	ΔΟJO ΚΛΕΙΣΤΟ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	*ΟΛΑ ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΝΟΙΧΤΑ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ
	7-7.45 ΟΠΛΑ	6-7 ΠΑΙΔΙΚΟ 9>	7-7.45 ΑΙΚΙΔΟ	7.15-8 ZAZEN		
	8-8.30 MISOGI	7.15-8.15 ΙΑΙΔΟ (& ZOOM)	8-8.30 ZAZEN			