

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΑΘΗΝΣ ΑΙΚΙΔΟ ΑΠΟ 27 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2021

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ ΤΜΗΜΑ						
	8.30-9.30 MISOGI/ZAZEN	8.30-9.30 MISOGI/ZAZEN		8.30-9.30 MISOGI/ZAZEN	10-11 ΠΑΙΔΙΚΟ 5-8	ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ; • ΒΕΒΑΙΩΣΗ COVID (εμβόλιο [ενήλικες] και self-test [παιδιά]) • ΜΑΣΚΑ ΓΙΑ ΕΚΤΟΣ ΣΤΡΩΜΑΤΑ ΣΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ!!!!
9.30-10.30 ΑΙΚΙΔΟ	9.40-10.40 ΑΙΚΙΔΟ	9.40-10.40 ΑΙΚΙΔΟ		9.40-10.40 ΑΙΚΙΔΟ	11-12 ΠΑΙΔΙΚΟ 9>	
					12.15-1.15 ΑΙΚΙΔΟ	
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ ΤΜΗΜΑ						
					ΔΟJO ΚΛΕΙΣΤΟ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	*ΟΛΑ ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΝΟΙΧΤΑ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ
ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	6-7 ΑΙΚΙΔΟ	5-6 ΠΑΙΔΙΚΟ 5-8	6-6.50 ΟΠΛΑ	6.30-7.30 ΑΙΚΙΔΟ		
	7.10-8 ΟΠΛΑ	6-7 ΠΑΙΔΙΚΟ 9>	7-8 ΑΙΚΙΔΟ	7.45-8.30 ZAZEN		
	8.10-8.40 MISOGI	7.15-8.15 ΙΑΙΔΟ (& ZOOM)	8.10-8.40 ZAZEN			