



## **PLAN TRENINGÓW**

### **PONIEDZIAŁEK**

- 18.00-19.00 dzieci 9-14 lat  
19.00-20.30 AIKIDO z KEN (dorośli i młodzież)  
20.30-21.00 KENJUTSU (zaawansowani)

### **ŚRODA**

- 18.00-19.00 dzieci 5-8 lat  
19.00-20.00 AIKIDO (młodzież 14-17 i dorośli)

### **PIĄTEK**

- 18.00-19.00 dzieci 9-14 lat  
19.00-20.30 AIKIDO z jo i tanto (dorośli i młodzież)  
20.30-21.00 Jo/Tanto/Aikido (zaawansowani)

---

Ken/Jo/Tanto – trening z drewnianym mieczem/kijem/nożem - dla początkujących  
KEN JUTSU – trening z japońskim mieczem - dla osób z doświadczeniem

---

Plan aktualny w miesiącach: wrzesień-czerwiec. (lipiec-sierpień trzeba pytać 😊)  
Treningi nie odbywają się w święta (ustawowe) oraz w Wigilię, Sylwestra i Wielki Piątek.

Treningi odbywają się normalnie w ferie zimowe oraz inne przerwy w szkołach, które nie są świętami i wakacjami.

Info: Jacek Czerniachowicz, tel.: 516 163 417