



043 497 84 64
www.aikidounlimited.ch
info@aikidounlimited.ch
Uster West 12, 8610 Uster

Trainingszeiten

Montag	17:00 - 18:00	Aikido Kinder / ab 5 Jahren
	18:30 - 20:00	Einstiegskurs / Aikido Basis
Dienstag	17:15 - 18:15	Aikido Kinder & Jugendliche (Bokken/Jo)
	18:30 - 20:00	Aikido Allgemein
Mittwoch	06:30 - 07:30	Aikido (Bokken/Jo)
	07:45 - 08:15	Meditation
	08:30 - 09:30	Ganzheitliches Krafttraining
	17:00 - 18:00	Aikido Kinder / ab 5 Jahren
	18:30 - 20:00	Aikido / Prinzipien erforschen
	20:15 - 21:15	TanZen
Donnerstag	09:00 - 10:20	Orientalischer Tanz
	17:15 - 18:15	Aikido Jugendliche
	18:30 - 20:00	Aikido (Bokken/Jo)
Freitag	06:30 - 07:30	Aikido (Bokken/Jo)
	07:40 - 08:10	Meditation
	09:00 - 11:00	Authentic Movement
	14:15 - 15:45	Aikido mit Smartworker
	18:30 - 20:00	Einstiegskurs / Aikido Basis
Samstag	09:00 - 10:30	Aikido Allgemein