

*Kenzan Dojo presenta:*

# ASA-GHEIKO 2025/2026

**Quando: Ogni ultima domenica del mese**

**Luogo : Palasomma, Via Marconi -Somma Lombardo ( Va)**

**Orario : dalle 7 alle 9**

Carissimi, è con grande piacere che Vi comunichiamo quanto descritto sopra.

La location sarà sicuramente più bella rispetto all'anno scorso, ampi spazi, un buon parquet, comodi parcheggi, ma soprattutto ottime pasticcerie nelle vicinanze per fare colazione dopo l'allenamento.

La disponibilità della palestra è quella citata, ma non si escludono eventuali variazioni, che verranno tempestivamente comunicate in corso d'opera.

La pratica è aperta a tutti i praticanti Kenzan in armatura e naturalmente estesa a tutti gli amici di altri dojo ( con gli stessi requisiti) e regolarmente tesserati Cik.

Fate girare liberamente l'invito!

Il tutto è completamente "a gratis!"

**Programma di max. della pratica:**

( Potrà subire variazioni in base al numeri dei partecipanti)

**Ore 7 - 7,15 :** Apertura palestra e vestizione.

**Oree 7,15 -7,30 :** Risveglio muscolare

**Oree 7,30 :** Rei, kirikaeshi, Mauarigeiko, uchikomigeiko.

**Ore 8,45 :** Defaticamento/stretching

**Ore 9,00 :** Rei, doccia.

Per le 9,30/9,45 Tutti fuori, cappuccino e brioche ....

Speriamo di vederVi numerosi! e puntuali!

Con affetto, i **Referenti** :

Luca Colombo Tel. 3473651094

Michel Calvino Tel. 3483919563