

**Trainingsplan Sakura Dojo
Zentweg 17
Bern**

gültig ab August 2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Morgen			07.50 bis 08.20 Zazen		06.30 bis 08.00 Jodo freies Training
			08.30 bis 09.30 Aikido		
Mittag				12.00 bis 13.00 Karate	
Abend	17.30 bis 18.30 Iaido			17.15 bis 18.15 Aikido für Jugendliche	
	18.30 bis 19.45 Aikido Basis		18.30 bis 20.00 Jodo	18.45 bis 20.00 Aikido *	18.00 bis 19.30 Aikido
	19.45 bis 20.45 Jyo/Bokken Basis	19.00 bis 20.30 Shotokai Karate Schweiz	20.00 bis 21.30 Iaido	20.00 bis 20.45 Aikido Waffen nach Vereinbarung *	

* Donnerstagstrainings: Aikidoka mit Vorkenntnissen