

**22, 23 en 24 April**

# Paas seminar Aikido & Yoga

Tom Dijkman                      4<sup>de</sup> DAN Aikikai Aikido  
Andra Perrin                      2<sup>de</sup> DAN Aikikai Aikido  
Suzanne van Ee                  Yoga

## Aikido & Aikiken(zwaard) voor volw en jeugd

Op Vrijdag & Zondag 12.00-13.00 gratis proefles Aikido volwassenen  
Op Zaterdag 19.00-20.00 gratis proefles Aikido volwassenen

## Yogalessen voor jeugd & 55+

Vrijdag 23-04	10.00-11.00	Aikiken	voor Volwassenen (voor Aikidoka)
	11.00-12.00	Aikido	voor Volwassenen (voor Aikidoka)
	12.00-13.00	Proefles	Aikido Volwassenen
	13.30-14.30	Aikido	voor Kinderen van 6 t/m 12 jaar
	14.30-15.30	Aikiken	voor Kinderen van 6 t/m 12 jaar
	16.00-17.00	Yoga	voor Kinderen van 6 t/m 12 jaar
	17.30 18.30	Yoga	voor 55+
Zaterdag 24-04	11.00-12.00	Aikiken	Volwassenen (voor Aikidoka)
	12.00-13.00	Aikido	Volwassenen (voor Aikidoka)
	13.30-14.30	Aikido	voor Kinderen van 6 t/m 12 jaar
	14.30-15.30	Aikiken	voor Kinderen van 6 t/m 12 jaar
	16.00-17.00	Yoga	voor Kinderen van 6 t/m 12 jaar
	17.30-18.30	Yoga	voor 55+
	19.00-20.00	Proefles	Aikido Volwassenen
Zondag 25-04	10.00-11.00	Aikiken	voor Volwassenen (voor Aikidoka)
	11.00-12.00	Aikido	voor Volwassenen (voor Aikidoka)
	12.00-13.00	Proefles	Aikido Volwassenen
	13.30-14.30	Aikido	voor Kinderen van 6 t/m 12 jaar
	14.30-15.30	Aikiken	voor Kinderen van 6 t/m 12 jaar
	16.00-17.00	Yoga	voor Kinderen van 6 t/m 12 jaar
	17.30 18.30	Yoga	voor 55+

### Kosten

Aikiken/ Aikido Volwassenen	€15,- per dag & €40,- voor 3 dagen
Aikiken/ Aikido Jeugd	€10,- per dag & €30,- voor 3 dagen
Proefles Aikido	Gratis
Yoga voor kinderen	€7,50 per les & €20,- voor 3 dagen
Yoga voor 55+	€7,50 per les & €22,50 voor 3 dagen

**Locatie; Buurtcentrum De Palm, Palmstraat 34 De Jordaan Amsterdam**

Voor Info en Aanmelding

Aikido & Aikiken  
Tom Dijkman & Andra Perrin  
06-10157451 06-41860800  
[info@tomdijkman.nl](mailto:info@tomdijkman.nl)  
[www.tomdijkman.nl](http://www.tomdijkman.nl)

Yoga  
Suzanne van Ee  
06-24749216  
[suzannevanee@live.nl](mailto:suzannevanee@live.nl)