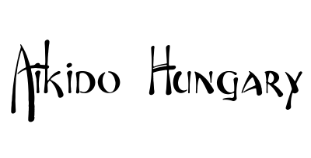
******AIKIKAI AIKIDO SEMINAR PROGRAM  
MOTOHIRO FUKAKUSA SHIHAN  
[Hungary | 2013. June 15.-16.]**

**Szombat**

****9:00 – 10:00 | Regisztráció  
10:00 – 11:00 | Első edzés

11:00 - 11:15 | Szünet

11:15 - 12:15 | Második edzés  
12:15 – 15:30 | Közös ebéd (bárki csatlakozhat!)  
16:00 – 17:00 | Harmadik edzés

****17:00 – 17:15 | Szünet  
17:15 – 18:15 | Negyedik edzés  
18:15 – 18:30 | Szünet  
18:30 – 19:30 | Ötödik Edzés  
20:00 | Közös vacsora (bárki csatlakozhat!)

**Veranda Grill Étterem  
1096 Budapest Vendel utca 9.**

**Ebéd:  
- Orjaleves gazdagon**

**- Kijevi töltött jércemell**

**- Jázminrizs és tepsis burgonya köretekkel**

**- Házi vegyes saláta(Káposzta ,fejes saláta,uborka)**

**- Somlói galuska**

**Vacsora:**

**- Rántott sajt és cukkini tartárral**

**- Grillezett bordák friss lecsóval**

**- Karika burgonya**

**- Kukoricás rizs**

**- Párolt zöldségköret**

**- Csokoládés profiterol**

**A menü ára 2390 Ft/fő/étkezés**

**Minden étkezéshez két ital választható, amely az árban benne van.**

**(sör, folyó bor, üdítő)**

******AIKIKAI AIKIDO SEMINAR PROGRAM  
MOTOHIRO FUKAKUSA SHIHAN  
[Hungary | 2013. June 15.-16.]**

**Vasárnap**

10:00 – 11:00 | Hatodik edzés  
11:00 – 11:15 | Szünet  
11:15 – 12:15 | Hetedik edzés  
12:15 – 15:00 | Közös Ebéd  
15:30 – 16:30 | Nyolcadik edzés  
16:30 – 16:45 | Szünet

16:45 – 17:45 | Utolsó edzés

**Veranda Grill Étterem  
1096 Budapest Vendel utca 9.**

**Ebéd:  
- Tárkonyos borjú raguleves**

**- Óvári pulykamell**

**- Steak burgonyával**

**- Házi vegyes csalamádé**

**- Almás pite**