

TENSHINKAN AIKIDO DOJO



ALLE ER VELKOMMEN TIL

NYTTÅRSSEMINAR 6-8. jan 2017

MED SHIHAN BJØRN EIRIK OLSEN 7.dan

Fredag: 18.00-20.00 **Lørdag:** 10.00-12.00 **Søndag:** 11.00-13.00
(instr. Lars Lomell, 4. Dan) 14.30-16.00 14.00-15.30
16.10- gradering

Pris: **600.-** for hele leiren eller **200.-** pr. økt, fredagen 100.
Betales cash **før** treningen starter. Halv pris (hele leiren kun)
for deltagere fra dojoer minst 200 km unna, besøk fra
utlandet, årets HAFOS elever og alle under 19 år.
Alle deltagere må ha fylt 13 år.

Gradering: lørd. fra ca.16.10. Kyugradering fra 4.kyu og Dan gradering.
Husk graderingsavgift, ferdig utfylte skjema og medlemsbok.
Dangradering: søknadsfrist, se www.aikido.no.

Lørdag kveld: TBA, kl. 19.30.

Tilreisende: kan overnatte gratis i en «ganske ribbet» Tenshinkan dojo.

Sted: NJJK, **Judoklubben på Haugerud**. Gå bak og rundt det helt
innerste hjørnet av Haugerud ungdomsskole.

Adr: Tvetenvn. 183. Kart: www.njkk.no

Lunsj: Ta gjerne med mat og drikke, kjøleskap og spiseplass finnes.

T-bane: nr. 2 til Haugerud, 14 min fra sentrum.

Buss: 79, 69, 76(+gå litt) og 25(+gå litt).

Parkering: ved Haugerudhallen/Haugerud ungdomsskole.

Fra Gardermoen: Flybussekspressen til Haugerud,
(eller Flytoget til sentrum og T-bane nr. 2.)

Se vår nettside <http://tenshinkan.no> for annen info.

Ingen påmelding nødvendig