

TENSHINKAN AIKIDO DOJO



VELKOMMEN TIL DET 21. VÅR-

Og Nyttårsseminar 1-3. apr. 2022

MED SHIHAN B. E. OLSEN 7.dan

Fredag: 18.00-20.00 **Lørdag:** 10.00-11.45 **Søndag:** 11.00-12.45
(instr. L. Lomell, 4. Dan shido in 13.15-15.00 13.15-15.00
" Om tilstedeværelse som vei" 15.00-16.00 Vigdis Garbarek
16.15- Kyu gradering

Pris: 700.- for hele leiren eller 200.- pr. økt. **Betales til vår kto.:** 6030.05.38250 minst 3 dager på forhånd. Evt. cash/reg. før treningstart. Halv pris (**hele** leiren kun) for deltagere fra dojoer minst 200 km unna, besøk fra utlandet, årets HAFOS stud. og alle under 20 år. Min. 13 år.

Gradering: Lør. fra **16.15**. **Kun kyu** graderinger.
Husk grad. avgift, signert og utfylt skjema og medl. bok.
Dan gradering: 1. mai. Se kalender og frist www.aikido.no.

Lørdag kveld: Sosialt ca. kl. 19.00.

Tilreisende: Vi kan dessverre ikke tilby dojo overnatting.

Sted: NJJK, **Judoklubben på Haugerud**. Gå bak og rundt aller 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: Nr. 79, 69, 76(+gå litt) og 25(+gå litt).

Parkering: Ved Haugerudhallen /Haugerud ungdomsskole.

Fra Gardermoen: Flybuss til Helsfyr, så T-bane 2. Flytog til sentrum.

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

Forhåndsbetaling gjelder som påmelding, ellers ikke nødvendig.
Hvis syk etter bet. returneres beløp! Bli hjemme hvis symptomer!