

TENSHINKAN AIKIDO DOJO



VELKOMMEN TIL DET 18.

NYTTÅRSSEMINAR 4-6. jan 2019

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 eller på forhånd
til vår kto: 6030.05.38250. Halv pris (hele leiren kun)
for deltagere fra dojoer minst 200 km unna, besøk fra
utlandet, årets HAFOS elever og alle under 19 år.
Aldersgrense 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: Vi kan dessverre ikke tilby dojo overnatting.

Sted: NJJK, **Judoklubben på Haugerud**. Gå bak og rundt det
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 og 25(+gå litt).

Parkering: ved Haugerudhallen/Haugerud ungdomsskole.

Fra Gardermoen: Flybussene til Helsfyr, så T-bane 2.
Flytoget til sentrum og T-bane 2.

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

Ingen påmelding nødvendig!