

TENSHINKAN AIKIDO DOJO



VELKOMMEN TIL DET 19.

NYTTÅRSSEMINAR 3-5. jan 2020

MED SHIHAN BJØRN EIRIK OLSEN 7.dan

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

Pris: **600.-** for hele leiren eller **200.-** pr. økt, fredagen 100.
Betales helst på forhånd til vår kto: 6030.05.38250.
Eller cash før treningen starter.
Halv pris (hele leiren kun) for deltagere:
Fra dojoer minst 200 km unna, besøk fra utlandet,
årets HAFOS elever, alle under 19 år og AUN.
Aldersgrense 13 år.

Gradering: lørd. fra ca.16.10. Kyugradering **fra 3.kyu** og **Dan** gradering
Husk grad.avgift, signert ferdig utfylt skjema og aikidopass.
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.njnk.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: Sjekk ut Flybuss FB10, stopp: Haugerud T.

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

Ingen påmelding nødvendig!