

# TENSHINKAN AIKIDO DOJO



ALLE ER VELKOMMEN TIL

NYTTÅRSSEMINAR 9-11. jan 2015

MED SHIHAN BJØRN EIRIK OLSEN 6.dan

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

**Gradering:** lørd. fra ca.16.10. Kyugradering fra 4.kyu og Dangradering.  
Husk graderingsavgift, ferdig utfylte skjema og medlemsbok.  
Dangradering: søknadsfrist, se [www.aikido.no](http://www.aikido.no).

**Pris:**            **600.-** for hele leiren eller **200.-** pr. økt, fredag 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 18 år.  
Alle deltagere må ha fylt 13 år.

**Lørdag kveld:** blir det arrangert middag/sosialt.

**Tilreisende:** kan få overnatte gratis i Tenshinkan dojoen.  
Ta med sovepose og putetrekk.

**Sted:**            NJJK, **Judoklubben på Haugerud**, gå inn bak Haugerud  
ungdomsskole, adresse: Tvetenvn. 183. Kart: [www.njkk.no](http://www.njkk.no)

**T-bane:**        nr. 1 eller 2 til Haugerud, 14 min fra sentrum.

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

**Parkering:** ved Haugerudhallen/Haugerud ungdomsskole.

**Fra Gardermoen:** SAS Flybussen til Trosterud (neste stasjon),  
eller Flytoget til sentrum og T-bane nr. 2.

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

**Ingen påmelding nødvendig**