

TENSHINKAN AIKIDO DOJO



ALLE ER VELKOMMEN TIL

NYTTÅRSSEMINAR 8-10. jan 2016

MED SHIHAN BJØRN EIRIK OLSEN 6.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 13.30-15.00
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 18 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: møtes vi på Sushi Nam Kang i Torggt. 24 kl. 19.30.

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

Sted: NJJK, **Judoklubben på Haugerud**, gå rundt og helt innerst
bak Haugerud ungdomsskole, adr: Tvetenvn. 183.
Kart: www.njnk.no

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

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

Parkering: ved Haugerud hallen/Haugerud ungdomsskole.

Fra Gardermoen: SAS Flybussen til Trosterud (neste T stasjon),
eller Flytoget til sentrum og T-bane nr. 2/1.

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

Ingen påmelding nødvendig