

TENSHINKAN AIKIDO DOJO



VELKOMMEN TIL DET 22.

NYTTÅRSSEMINAR 6-8. jan 2023

MED SHIHAN BJØRN EIRIK OLSEN 7.dan

Fredag: 18.00-19.45 **Lørdag: 10.00-12.00** **Søndag: 11.00-12.45**
Instr. L. Lomell, 4. Dan 13.30-15.30 13.15-15.00
15.45- gradering

Pris: **700.-** for hele leiren eller **200.-** pr. økt.
Betales **til vår kto.:** 6030.05.38250 innen fredag. Evt. **cash**
før trening. Halv pris (**kun på hele** leiren) for deltagere fra
dojoer minst 200 km unna, besøk fra utlandet, årets HAFOS
elever og alle under 20 år. Aldersgrense: **13** år.

Gradering: Lør. fra ca.15.45. Kyu gradering **fra 4.kyu + Dan** gradering
Husk grad. avgift, ferdig sign., utfylt skjema og medl. bok.
Dan gradering: Se www.aikido.no søknadsfrist.

Lørdag kveld: TBA, kl. 19.00.

Tilreisende: Vi kan dessverre ikke tilby dojo overnatting.

Sted: NJJK, **Judoklubben på Haugerud**. Gå bak og rundt aller
innerste hjørne 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, 69, 76 og 25.

Parkering: Ovenfor Haugerudhallen/Haugerud ungdomsskole.

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

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

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