

TENSHINKAN AIKIDO DOJO



VELKOMMEN TIL DET 23.

Nyttårsseminar 5-7. jan. 2024

MED SHIHAN B. E. OLSEN 7.dan

Fredag: 18.00-19.45 **Lørdag:** 10.00-12.00 **Søndag:** 11.00-12.45
(instr. L. Lomell, 5. dan shidoin) 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 fredagen. Evt. cash/reg. før trening. Halv pris (**hele** leiren kun) for deltagere fra dojoer minst 200 km unna, besøk fra utlandet, årets HAFOS stud. og alle under 20 år. Aldersgrense 13 år.

Gradering: Lørdag er det gradering fra **4.kyu** + **dan**gradering. Husk grad. avgift, signert og utfylt skjema og NAF medl. bok. Dan gradering: Søknadsfrist, se www.aikido.no.

Lørdag kveld: Middag som vanlig, ca. kl. 19 (sted kommer)

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.njkk.no

Lunsj: Ta gjerne med mat og drikke, kjøleskap og spiseplass finnes, vi rydder opp selv.

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/Flytog til Oslo S, så T-bane 2. Se vår nettside <http://tenshinkan.no> for annen info.

Forhåndsbetaling gjelder som påmelding. Har du fått symptomer? Bli hjemme! Hvis syk etter bet., returnerer vi beløp, ta kontakt!