

Solna Aikido Klubb och Aikidoskolan Kaishinkan  
inbjuder till helgläger med

# Yoshigasaki Sensei

6-8 november 2009 i Stockholm  
Farstahallen



Välkommen till en inspirerande och rolig helg med fokus på Shin Shin Toitsu Aikido (Ki-Aikido).

Lägret vänder sig till alla aikidoutövare, nybörjare så väl som avancerade, oavsett stiltillhörighet.

Yoshigasaki Sensei är Chefsinstruktör och Doshu inom Ki No Kenkyukai Association Internationale.

Vi tränar dessa dagar i Farsta idrotts-hall, Farstaängsvägen 3 i Farsta (undantag fredag kväll då vi tränar i klubbens dojo, Torggatan 15 i Vreten, se hemsida).

Tider			
Dag	Tid	Aktivitet	Kommentar
Fredag 6/11	20:30-22:00	Aikido	Alla <b>OBS Solna Dojo</b>
Lördag 7/11	09:00-11:00	Aikido	Alla
	11:00-12:00	Aikido	Instruktörer
	14:00-15:30	Aikido	Alla
	15:30-17:00	Aikido	Alla
	17:00-	Graderingar	
Söndag 8/11	09:00-11:00	Aikido	Alla
	11:00-12:00	Aikido	Instruktörer
	14:00-15:00	Aikido	Alla
	15:00-16:30	Kenkodo Misogi	Alla

Kostnad	
Hela lägret (instruktör)	700 kr
Hela lägret (ej instruktör)	600 kr
Enstaka pass	150 kr

## Gradering

Vill du gradera bör du föranmäla detta till Sensei i god tid innan lägret.

## Kontakt

För ytterliggare information kan du kontakta:

Tomas Nyman: tomas.nyman@ki.se  
0733-80 24 63

Lars Niklasson: lars.niklasson@tdc.se  
0708-70 00 86

## Vägbeskrivning träningslokal

Farstahallen ligger i Farsta. Ta Tunnelbana (T-Farsta) eller Pendeltåg (Farsta Strand) alternativt bil till Farstaängsvägen 3.

GPS:  
59,23944  
18,085

Solna  
 Aikidoskolan 合気道  
Kaishinkan 会心館  
Arrangörer: <http://www.solna-aikido.se>  
<http://www.kaishinkan.se>  
Aikido