



AIKIKAN OSLO

Skole for Aikido – tradisjonell japansk kampkunst

inviterer til

bonustrening lørdag 13 mars

Treningstider:

16.00 - 17.25 Bjørn instruerer Futaridori (to griper en) etc.

17.35 - 19.00 Odd instruerer 31 kata med jo (samt jo/bokken)

Pris:

gratis (derfor bonus:-)

Etterpå blir det fest hos Odd med mat og drikke (og kanskje noe video-vold). Ta med eventuell styrkedrikk.

Alle aikidokas er velkommen (uansett klubb eller organisasjon).