



# **AIKIKAN OSLO**

*Skole for Aikido – tradisjonell japansk kampkunst*

## **Treningsleir med Jo og Bokken 26-27 november.**

Vi inviterer til treningsleir med Odd Ringstad (5.dan Aikikai) som instruktør.

Sted: Aikikan Oslo, Konghellegt. 3, Rosenhoff, 0569 OSLO.

Pris: Kroner 100.- for en dag, kr 200.- for begge dager.

Lørdag 26. november kl 14.00 – 17.00 (innlagt ca 15 minutter pause)

Søndag 27. november kl 14.00 – 17.00 (innlagt ca 15 minutter pause)

Program (klassen kan bli delt etter nivå):

- Bokken Suburi (7) og Jo Suburi (20)
- Kumi Tachi (5) og Kumi Jo (7)
- Tachi Dori og Jo Dori
- 22 Kata no Jo

**Alle er hjertelig velkommen! Ta med egen Jo og Bokken om du har.**