

Självskydd–koncentration–gemenskap

Välkommen till aikidoträning på Riai Aikido Dojo!

Tack för att du visat intresse för aikido och vår förening. Aikidoföreningen Riai Aikido Dojo grundades hösten 2003. Grundarna Pia Moberg 5 dan samt Jan Bratt 5 dan har var för sig över 20 års erfarenhet av Aikido och är erfarna instruktörer som regelbundet håller seminarier både i Sverige och utomlands.

Fakta om nybörjarträning för vuxna

Under höstterminen tränar nybörjarna tillsammans med övriga medlemmar i den allmänna träningen. Vi kommer att ha löpande intag från v. 36. Som nybörjare tränar du med mer rutinerade medlemmar vilket gör att du utvecklas snabbare. Alla från 15 år är välkomna.

Du har möjlighet att träna upp till fyra gånger i veckan: Måndagar och onsdagar 7.00-8.00 på morgonen och på kvällstid onsdagar 18.15-19.30 och fredagar 18.30–19.45.

Träningskläder

Enkla träningskläder räcker de första gångerna, byxor och tröja med långa ärmarna. Vi uppmanar dock alla att köpa en dräkt så fort så möjligt. Träningen sker barfota så det är viktigt att du tvättar fötterna innan träningen. Medtag egen handduk och gärna ett par innetofflor.

Betalning och anmälan

Avgiften skall betalas innan du går på mattan. Träningsavgiften för terminen är 960 kr. Du kan också välja att betala 100 kr vilket berättigar dig till två fria pass. Därefter betalar du resterande avgift (860 kr). Samtliga avgifter sätts in på postgirokonto: 23 10 04-3. Ange AF Riai som betalningsmottagare och ditt namn i meddelanderutan samt "Nyb. HT 2010".

Färdbeskrivning

Riai Aikido Dojo hyr under hösten in sig på Stigbergshusets Budo Dojo. För att komma till dojon ta spårvagn 3, 9 eller 11 till Stigbergstorget. Gå tillbaka ner i backen (Stigbergsliden) på vänster sida. Så fort du passerat Ripper's Inn/Henriksberg så är du framme vid Wollins Trappor. Gå halva trappan ner. Det finns bara en port och dojon ligger till höger i entréplanet. <http://www.progek.se/sbdojo/>

Skriv till oss på info@riai.se och fråga om du undrar över något!

Välkommen!

Tack för ditt intresse och vi hoppas att vi ses på mattan.

Jan & Pia
Aikidoföreningen Riai Aikido Dojo

www.riai.se