

Välkommen till vårens nybörjarkurs i Aikido!

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 nybörjarkurs

Start: Måndag 1 februari. Därefter löpande intag under ett par veckor.

Tider: Måndagar och Onsdagar 19.45-20.45. (perioden feb-maj, sammanlagt 29 ggr)

Plats: Oscar Fredriksskolan. Oscar Fredriks kyrkogata 5 (gymnastiksalen).

Vem: från 15 år.

Träningen är två gånger i veckan. Helgdagar är det ledigt. Vi börjar den 1 februari och håller på tills i mitten av maj.

Träningskläder

Enkla träningskläder räcker i början, byxor och tröja med långa ärmar. 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. VT 2010".

Mera information

Om du vill kan du besöka oss och titta på ett träningspass. Vi föreslår att du kommer till allmän träning som startar 18.15-19.30. Kom i tid även om du bara skall titta på. Telefon 031- 243390, info@riai.se

Färdbeskrivning

Med spårvagn från hållplatsen Värmlandsgatan går du mot Oscar Fredrikskyrkan. Vid backen tar du dom branta trapporna upp till höger. Om du har annat färdmedel så fortsätt upp runt kyrkan tills du når skolan, parkering finns på skolgården. Med spårvagn eller buss, hållplats Prinsgatan. Gå längs Prinsgatan i riktning mot Oscar Fredrikskyrkan, använd trapporna vid Nordostpassagen för att komma upp till skolan.

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

Välkommen

Jan & Pia

Aikidoföreningen Riai Aikido Dojo