

FUDOSHINKAN HAMAR & HADELAND



6. dan Aikikai Sensei George Koliopoulos

Lørdag 15. og Søndag 16. Mars 2008

Lørdag: 10 00 - 11.15	Søndag: 10 00 - 11.15
11.30 - 12.45	11.30 - 12.45
15.00 - 16.15	15.00 - 16.15
16.30 - 17.45	16.30 - 17.45

Det vil bli lagt vekt på KI / Breathing utviklingsøvelser.

Søndag blir det Bokken Dori og JoDori trening, Det oppfordres å ta med seg Bokken og Jo.

Pris for hele seminaret er kr 600.- Pris pr. økt kr 100.-

Det er mulighet for kost og losji (sovepose i dojo) på skolen for kr. 200,-
(Lørdag lunsj og middag - Søndag frokost og lunsj. Ellers pris pr. måltid er kr 50.-)

Vestoppland folkehøgskole