

FUDOSHINKAN HAMAR OG HADELAND AIKIDO



6.DAN AIKIKAI

SENSEI GEORGE KOLIOPOULOS

FREDAG 12. - SØNDAG 14. MARS

FREDAG: 19.30 - 21.30

LØRDAG: 10.00 - 11.15

11.30 - 12.45

15.00 - 16.15

16.30 - 17.45

SØNDAG: 10.00 - 12.00

DET VIL BLI LAGT VEKT PÅ KI/BREATHING UTVIKLINGS-
ØVELSER. SØNDAG BLIR DET BOKKEN DORI OG JODORI TRENING.
DET OPPFØRDRES TIL 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, PRIS PR. MÅLTID KR. 50,-

VESTOPPLAND FOLKEHØGSKOLE

[HTTP://WWW.VOFHS.NO/](http://www.vofhs.no/)