

AIKIDO teemaleiri

Jukka Helminen
shihan 6. dan (Aikikai)

Assistenttina Kai Karvonen fukushidoin 4. dan (Aikikai)

23.-24.09.2017

- Paikka :** Vuosaaren Urheilutalo www.urheiluhallit.fi/vuosaari
Vuosaarentie 5, 00980 Helsinki (alakerran tatami)
- Teema :** KOKYU-HO ja KOKYU-RYOKU, OSA 1: perusteet.
Miten nivoutuvat yhteen HANMI, TAISABAKI, SHISEI, KIMUSUBI ja KOKYU-RYOKU. Kokyu-ho - miten se toimii, miten sitä harjoitetaan, miten sitä käytetään jne.
- Aikataulu :** la 12.00 – 13.30 ja 14.30 – 16.00
su 11.00 – 12.30 ja 13.00 – 14.30
- Osanottomaksu :** 50;- € tai 15:-€ / harjoitus
- Majoitus:** Ei järjestettyä majoitusta.
East Side Helsinki Apartment, Lokkisaarentie 11 00980 Helsinki
Rastila Camping (Karavaanikatu 4 , 00980 Helsinki), josta on mahdollista vuokrata mökkejä viikonlopuksi. Ja kesäaikana siellä toimii myös hostelli. Yhteyttä leirintäalueelle kannattaa ottaa ajoissa. www.rastilacamping.fi
Eurohostel, Linnankatu 9 00160 Helsinki www.eurohostel.fi
HelpHostel, Linnankatu 3 00160 Helsinki, www.helphostels.com
Kulttuurikeskus Sofia, Kallvikintie 28, Hki 98, www.kulttuurikeskussofia.fi/
Hotelli Rantapuisto, Ramsinniementie 14, Hki 98, www.rantapuisto.fi
Guesthouse Stranda Helsinki, Niittyranta 21, 00930 Helsinki
www.guesthouse-stranda.com/guest-house-stranda-helsinki
Forenom www.forenom.com/fi/
- Leirinjärjestäjä :** Vuosaaren Viikingit ry / Budoviikingit / Jukka Helminen
(Suomen Aikidoliitto ry:n jäsenseura)
- Lisätietoja :** Jukka Helminen
e-mail [jukka.helminen \(at\) gmail.com](mailto:jukka.helminen@gmail.com), puh. 050-4921958
www.vuosaarearviikingit.org

Huom! Harjoittelu tapahtuu omalla vastuulla. Kukin huolehtii omasta vakuutusturvastaan.
(Suositellaan esim Aikidoliiton vakuutusta.)

TARKISTA OMA VAKUUTUKSESI !