

AIKIDO teemaleiri

Jukka Helminen
shihan 6.dan (Aikikai)

Assistenttina Kai Karvonen fukushidoin 4.dan (Aikikai)

05.-06.05.2018

Paikka : Vuosaaren Urheilutalo www.urheiluhallit.fi/vuosaari
Vuosaarentie 5, 00980 Helsinki (alakerran tatami)

Teema : Leiri on 3.osa koko kevään mittaisesta teemaleirien sarjasta.
Igarashi-sensei ja Aikikai Honbun opit 1.dan tasoon ja miten siitä kehitetään eteenpäin.
OSA 3. : De-ai, ajoitus kontakti hetkessä, ”hammasratasteoria” + de-ai, eri ympyräliikkeet ja niiden käyttö

Aikataulu : **la 13.00 – 14.30 ja 16.00 – 17.30**
su 11.00 – 12.30 ja 13.15 – 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. <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/muu-vapaa-aika/rastila/>
Eurohostel, Linnankatu 9 00160 Helsinki www.eurohostel.fi
HelpHostel, Linnankatu 3 00160 Helsinki, www.helphostels.com
Kulttuurikeskus Sofia, Kallvikintie 28, Hki 98, <https://sofia.fi/>
Hotelli Rantapuisto, Ramsinniementie 14, Hki 98, www.rantapuisto.fi
Guesthouse Stranda Helsinki, Niittyraanta 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.vuosaarenaviikingit.org

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

TARKISTA OMA VAKUUTUKSESI !