

AIKIDO teemaleiri

Jukka Helminen
shihan 7. dan (Aikikai)

Assistenttina Kai Karvonen fukushidoin 4. dan (Aikikai)

19. - 20.10.2019

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

Teema : Leiri on osa 1 koko syksyn mittaisesta teemasta: Igarashi-sensein opetus kehonkäytöstä. Miten käytetään kehon eri puolia, mitä tarkoittavat energia ympyrät. Ensimmäisellä jaksolla harjoitellaan perustekniikoita käyttäen hyväksi näitä periaatteita.

Aikataulu : la 13.00 – 14.30 ja 15.30 – 17.00
su 11.00 – 12.30 ja 13.15 – 14.30

Osanottomaksu : 50;- € tai 15;-€ / harjoitus

Majoitus: Ei järjestettyä majoitusta.
East Side Helsinki Apartment, Lökkisaarentie 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 jäsen seura)

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 !