

Velkommen til nybegynnertrening i

AIKIDO



HVA

Aikido er en japansk kampkunst som består av ulike kaste- og låseteknikker.

HVOR

Dojoen ligger i Eikenga 17 på Hasle.
Buss eller bane til Hasle – gratis parkering.

HVEM

Alle kan trene aikido sammen uansett kjønn, alder og fysikk. Anbefalt minimumsalder 14 år.

NÅR

Første nybegynnertrening er 27. januar 2020 kl 18.30.
Nybegynnertrening hver mandag og torsdag.

Les mer på osloaikido.no/nybegynner