

# 合氣道 修練道場

## AIKIDO NYÅRSLÄGER 3-4 januari 2025 – för 8e året

*Mats Alexandersson 6 dan*

### UPPLÄGGET

Fredagen startar på kvällen med aikidopass och fortsätter under lördagen som avslutas med festligheter. Du som inte bara är festsugen får chansen till träning på såväl fredagen som på lördagen. Vi kommer bland annat att träna; taijutsu, bukiwaza, tantodori. Planen är att ge dig ett antal utmanande och varierande pass.

**Fredag**, dörrarna öppnar 17.30 och första passet startar kl 18.00. Träning 18.00-19.00, 19.00-20.00. 20.00 – Aikidopuben.

**Lördag**, första passet startar kl 10.00 sista passet slutar ca 16.30. Träning, 10.00-11.00, 11.15-12.15, lunch 12.15-14.15, 14.15-15.15, 15.30-16.30

Festen startar ca 19.00

### DU SOM ÄR LÄGERDELTA GARE OCH FEST-DELTA GARE

Mat, kaffe, te ingår under dagen och på lördagens fest. (Det kommer att finnas animaliska och vegetariska alternativ). Du kommer att kunna köpa festdrycker (med och utan alkohol) under kvällarna. Är det något vi behöver tänka på för din skull vad det gäller maten? Mejla oss om detta så ska vi försöka lösa det på bästa sätt.

### VAD KOSTAR KALASET?

Läger och fest 250 kronor  
Endast lägerdeltagande 200 kronor  
Endast fest 200 kronor

### Du kan hjälpa oss göra ett bättre läger

Vi behöver veta hur många vi faktiskt blir för att kunna planera lägret och inte minst festen. Sena inbetalningar gör att det blir svårt att hinna planera och leverera för dig som deltar.

### Datum för inbetalningar

Vår önskade sista dag (men gärna tidigare om möjligt) för att betala in din avgift för lägret och festen är måndagen den 16 december. Givetvis kan du anmäla dig senare men då kanske vi inte hinner ordna allt så toppen med maten för dig om du har speciella önskemål. Swisha till 0733-152040. Då ser vi direkt vem som betalat. Skriv NYÅRSLÄGER i meddelandet.

För mer information och anmälan på webben:  
[www.stockholm-aikido.se](http://www.stockholm-aikido.se)  
0733-152040 / [info@stockholm-aikido.se](mailto:info@stockholm-aikido.se)