



# RYU KOKU KAN

## ROVANIEMEN AIKIDOSEURA

---

**Aikido- peruskurssi alkaa tiistaina 13.9.2011 klo 18.00  
Rovaniemen kamppailukeskuksessa, osoitteessa  
Erkkilänkuja 4.**

Tilaisuuden aluksi on lajiesittely, ja esittelyn jälkeen on mahdollisuus osallistua ensimmäisiin treeneihin. Peruskurssiharjoituksia on kaksi kertaa viikossa: tiistaisin klo 18:00 - 19:15 ja torstaisin klo 18:00 - 19:15.

Harjoittelun voi aloittaa t-paidalla ja verkkareilla, harjoittelupuvut tilaamme myöhemmin. Ota mukaan pyyhe ja sandaalit. Jalat pestään ennen tatamille menoa ja pukuhuoneen ja tatamin välillä käytetään sandaaleita.

Peruskurssin hinta on 80 euroa, hinta sisältää myös vuoden 2012 harjoittelun. Parin viikon tutustumisjakso on ilmainen. Aikido lajina sopii kaikille ikään, kokoon ja sukupuoleen katsomatta. Mukaan voi tulla myös kurssin alkamisen jälkeenkin.

Tervetuloa!

Lisätietoja:

puh. 040-5173219 / [aleksi.autti@ryukokukan.com](mailto:aleksi.autti@ryukokukan.com) / [www.ryukokukan.com](http://www.ryukokukan.com)

---