



Tervetuloa mukaan harjoittelemaan aikidoa. Alkeiskurssi järjestetään muun junnuryhmän harjoitusten yhteydessä alkaen **maanantaina 7.1.** klo 17:00. Mukaan voit tulla kahden kuukauden ajan kauden aloituksesta. Harjoitusajat ovat seuraavat:

maanantaina 17:00 – 18:00 Päijänteentie 1, 00550 Helsinki (7.1. alkaen)
lauantai 14:00 – 15:30 Päijänteentie 1, 00550 Helsinki (13.1. alkaen)

Ota mukaan harjoituksiin kevyt asu (verryttelyhousut ja t-paita tms.) sekä pyyhe ja tossut. Ennen harjoituksia jalat pestään, tossuja tarvitsit kulkiessasi puhtain jaloin pukuhuoneesta saliin. Pitkät hiukset on hyvä sitoa harjoituksen ajaksi esim. kumilenksulla. Korut, kellot yms. tulee ottaa pois harjoituksen ajaksi. Älä kuitenkaan jätä pukuhuoneeseen mitään tavaroitasi, joiden et halua häviävän, vaan ota ne mukaan saliin.

Kurssimaksu eli seuran puolen vuoden jäsenmaksu on 150 €. Voit kokeilla aikidoa kaksi viikkoa ilmaiseksi. Täytä kuitenkin seuran jäsenhakemus jo saman tien osoitteessa <https://www.meidokan.fi/jasenhakemus>

Kun päätät jatkaa harjoittelua, maksa jäsenmaksu jäsenrekisterinhoitajan lähettämien ohjeiden mukaan ja hanki aikidolisenssi. Jos et kokeilun jälkeen haluakaan jatkaa aikidoa, vastaa jäsenrekisterinhoitajan lähettämiin jäsenmaksuohjeisiin, että harrastus ei jatkunut kokeilua pidemmälle.

Aikidolisenssi on junioreille pakollinen. Lisenssiin sisältyy vakuutus. Aikidolisenssistä ja sen ostamisesta saat lisätietoa Aikidoliiton sivuilta:

<https://www.aikidoliitto.fi/liitto/lisenssi/>

Kaikki juniorivetäjät (<https://www.meidokan.fi/aikido/juniorit/junnutiimi>) vastaavat mielellään kysymyksiisi.

Lisätietoja

Nina Lagus
p. 050 3475867
email nina.lagus@gmail.com

Tietoja tapahtumista ja poikkeuksista harjoitusajoista ja löydät osoitteesta <https://www.meidokan.fi/aikido/juniorit/>

