HARJOITUSPÄIVÄ

lauantai 9. maaliskuuta 2024

Stadin ammattiopisto, Nilsiänkatu 3, 00510 Helsinki

Ohjelma

09.30 - 10.00 *ovet auki*

10.00 - 11.00 Ohjattua treeniä (MSR kihon)

11.00 - 12.00 Ohjattua treeniä (MSR iaido)

12.00 - 12.30 *Lounastauko, omat eväät mukaan*

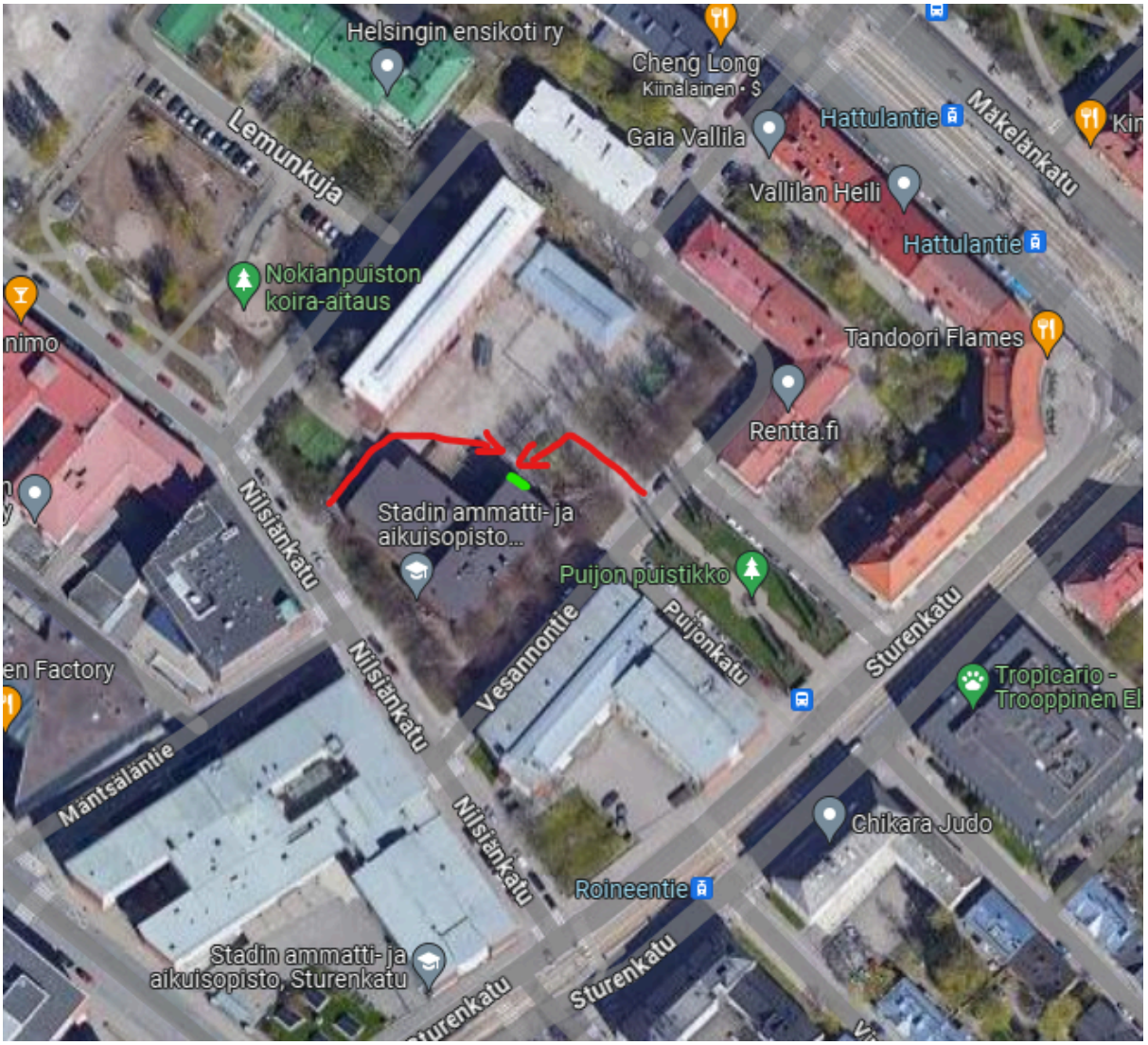
12.30 - 13.15 Ohjattua treeniä (MSR tunk/iaido)

13.15 - 14.30 Ohjattua treeniä (MSR tank/iaido)

14.30 - 16.00 Hiljaisesti ohjattua treeniä
(Mugai ryu iaidograduointi)

Samassa salissa harjoittelemassa Muso Shinden ryun, Mugai ryun, Shinto Muso ryun ja Niten Ichi ryun harjoitusryhmät. Harjoitusten sisältö ja tauot opettajien ohjeiden mukaan. Aikataulua voidaan muuttaa tilanteen vaatiessa.

Ohjaajat:	Kunkin koulukunnan ja tyylisuunnan opettajat Hikarista
Hinta:	20 €, maksu Hikarin tilille: FI38 1271 3000 3068 07 Merkitse viestiin nimesi sekä “Hikarin harjoituspäivä”
Osallistuminen:	Avoin kaikentasoisille harjoittelijoille.
Vakuutukset:	Jokainen huolehtii omasta vakuutusturvastaan.
Varusteet:	Normaali harjoitusasu, koulukunnan mukainen aseistus
Lisätietoja:	Joonas Tuominen, 050 400 3985 tai iaido@hikari.fi *Katso seuraavalta sivulta tarkemmat saapumisohjeet treenipaikalle.*



Sisäänkäynti koulun pihalle on merkitty punaisilla nuolilla, harjoitussalin ovi merkitty vihreällä. Maksullisia parkkipaikkoja löytyy kaduilta koulun ympäristöstä.