

改  
善

- kai zen -



Kaizen  
Aikidoklubb  
Vännäs  
- 30 år -  
1993 - 2023

## Våren 2024

### År 2024 är Kaizen aikidoklubbs 31:e verksamhetsår!

Hjärtligt välkomna till ett nytt år där vi tränar rörelse, koordination, balans, samspel, fallteknik men också - och minst lika mycket - kontakt, kommunikation och närvaro i ögonblicket. Aikido rymmer mycket och upphör aldrig att fascinera!

Under våren planerar vi för ett endags träningsläger för alla barngrupper i Västerbotten. Det kommer att bli i Umeå lördagen den 13/4 (första helgen efter påsklovet). För vuxengruppen kommer Jorma Lyly 6 dan från Vanadis aikidoklubb i Stockholm till Shirakawa Skellefteå aikidoklubb en av helgerna på sportlovet. Kanske blir det också ett läger med instruktörer i Västerbotten framåt sommaren. Information kommer om varje aktivitet när det närmar sig!

Det var mycket roligt att se barnens utmärkta graderingar vid avslutning i december! De som inte kunde vara med då kommer att ha möjlighet att göra graderingar i början av vårterminen när de är redo, jag tar kontakt för att bestämma tillfälle.

Varmt välkomna till en ny termin med Kaizen aikidoklubb Vännäs!

Hälsningar

Mikael, instruktör, 2 dan, fukushidoin.  
070-586 94 34

Epost: [kaizen.aikido@budo.se](mailto:kaizen.aikido@budo.se)

Hemsida: [www.klubben.se/kaizen](http://www.klubben.se/kaizen)

Facebook: sök på Kaizen aikido för att gå med i gruppen.

**Medlemsavgift (en gång per år):** 100kr

**Träningsavgift (varje termin)**

barngruppen (10-14 år): 300kr

ungdom (15-17 år): 400kr

vuxen (från 18 år): 500kr

familj: 800kr

Betala till vårt plusgiro:

**pg 23 81 45-7**, ange vem betalningen gäller.

### Kaizen aikidoklubb Vännäs - träningsdagar vt 2024

Torsdagar på Festplatsen i Vännäsby. Barngruppen 18:30-19:30, vuxengruppen 19:40-21:00.

#### 18/1 Terminsstart

25/1 träning

1/2 träning

8/2 träning

15/2 träning

**22/2 OBS! Ingen träning (Mikael bortrest)**

29/2 träning

**7/3 Sportlovsträning för alla kl 19:00**

14/3 träning

21/3 träning

28/3 Träning (skärtorsdag)

**6/4 Påsklov – ingen träning**

11/4 träning

18/4 träning

25/4 träning

2/5 träning

**9/5 Lov – ingen träning**

16/5 träning

23/5 träning

**30/5 Terminsavslutning**

