

## Träningsschema

	Barn och ungdomar	Vuxna
Tisdag	17.00 - 18.00 5-12 år	18.00 - 19.30
Torsdag	17.00 - 18.00 9-16 år	18.00 - 19.30
Lördag	11.30 - 12.30 5-16 år	11.30 - 13.30
	Första timmen gemensamt barn och vuxna	



# ADG AIKIDO DOJO GAMLESTADEN

Träningsglädje sedan 1989

Styrka | Balans | Smidighet | Självförsvar

## Information för nybörjare



## Varmt välkommen!

Mer information på  
<http://adg-aikido.se>  
[info@adg-aikido.se](mailto:info@adg-aikido.se)  
och på Facebook



Skanna den här koden med telefonen för att få fram en karta med vår träningslokal.



Vår webbsida



Vår Facebook sida

- Börja träna med oss för att
- komma i form
  - lära dig ett effektivt självförsvar
  - träffa nya vänner
  - inte minst, ha kul!

[adg-aikido.se](http://adg-aikido.se)



## Vad är Aikido?

Aikido är en modern kampkonst utvecklat från urgamla tekniker för att kunna hantera nutidens utmaningar. Den innehåller ett brett urval av tekniker som kan användas för att kasta eller hålla fast en motståndare, men det finns inga tävlingsmoment.

Aikido hjälper till att utvecklas som person genom att man utvecklar ett bättre förståelse av harmoni, balans och rörelsens dynamik. Den är lämplig för kvinnor och män i alla åldrar, eftersom den baseras på dessa principer och inte på råstyrka.

Man lär sig att hantera konflikter i alla sammanhang utan att använda våld, varken fysiskt eller psykiskt.

Kanske den viktigaste delen är att man lär sig att falla på ett säkert sätt, något som alla kommer att ha användning någon gång.

**Aikido Dojo Gamlestad** är en ideell förening som startades 1989. Vårt mål är att skapa god Aikido och en trevlig samvaro inom föreningens ramar. Vi har vuxen-, barn- och ungdomsträning för nybörjare och avancerade utövare. Ett träningsråd med höggraderade instruktörer leder och planerar verksamheten.

## Avgifter

Postgiro **462 37 05-3** Swish **123-16 17 109**

### Medlemsavgift

150 kr/år

för barn och ungdomar ingår i träningsavgiften

### Träningsavgifter

Vuxna	1800 kr/halvår eller 300 kr/månad
Studierande, pensionärer, arbetslösa	1200 kr/halvår eller 200 kr/månad
Ungdom 9-16 år	750 kr/termin
Barn 5-8 år	650 kr/termin

### Familjerabatt

2 medlemmar -150 kr/person/termin

3 eller fler -300 kr/person/termin

### Kompisrabatt

Ta med en kompis som betalar terminsavgift och ni får båda 200 kr i rabatt för en termin.

### Provträning

Barn och ungdomar: två gånger utan kostnad.  
Vuxna: två gånger för 100 kr, som dras av från träningsavgiften om man väljer fortsätta.

## Bra att veta inför träningen

- Vi har inga särskilda nybörjarkurser, utan alla tränar tillsammans. Vi hjälper varandra att utvecklas i egen takt.
- Man kan börja även mitt i terminen, då får man avgiftsreducering. Prata med oss om det.
- Det går bra att träna i vanliga träningskläder i början. Bäst är det med långa byxor och långa ärmar, inga blixtlås eller annat som kan skada (smycken, till exempel).
- När man har bestämt sig för att fortsätta kan man köpa dräkt genom oss med rabatt (se anslagstavlan).
- Kom i tid så att du hinner byta om.
- Tvätta fötterna innan du går på mattan.
- Läs dojons ordningsregler som berättar mer detaljer om vad som gäller.
- Fråga oss om något är oklart.

