

# Aikido

## Träningsläger och dangradering



**Lördag 10:e januari 2009 i Jakobsberg**

Järfälla Aikidoklubb bjuder in till en träningsdag med möjlighet att dangradera. Föranmälan om dangradering ska vara vara Jan Nevelius ([jan@nevelius.se](mailto:jan@nevelius.se)) tillhanda senaste 2008-12-31.

**Instruktörer:** Urban Aldenklint, Jan Nevelius och Peter Spangfort

**Tider:**

11.00 – 12.15 (Urban Aldenklint)  
12.30 - 13.30 (Peter Spangfort)  
15.00 - 16.00 (Jan Nevelius)  
16.15 – (Dangradering)

**Priser:**

Vuxna: 200:- hela dagen, 100:- /pass  
Tonåringar: 100:- hela dagen, 50:- /pass

**Plats:** Jakobsbergs Sporthall, C-hallen.

Jakobsbergs Sporthall ligger i Järfälla kommun nordväst om Stockholm.

**Med bil:**

Från Sth centrum tar du E18 och kör av första avfart efter Hjulstakorset. Ta vänster under motorväg, höger vid andra rödljuset, vänster vid OK, höger vid ishall. Gratis parkering utanför is-hallen som ligger till vänster. Sporthallen ligger rakt fram

**Med kollektivtrafik:**

Från T-centralen tar du pendeltåg mot Bålsta/Kungsängen till Jakobsberg. Ca 10 minuters promenad till sporthallen. Gå ner i tunneln och gå mot västra Jakobsberg, genom hela tunneln. När du kommer upp sväng vänster direkt och följ Järfällavägen ca 600 meter. Sväng höger vid gång och cykeltunnel under Järfällavägen, du ska då se Jakobsbergs sport- och simhall ca 200 rakt fram.



**Mer info:** Graderingskommittén ([www.aikikai.se](http://www.aikikai.se))  
Järfälla Aikido ([www.aitekai.se/jak](http://www.aitekai.se/jak))



**Välkomna!**