

RIAI-lördag 9 mars 2019

För alla 13-22 år

TRÄNING, PIZZA, FILM, DANCEOKE, ÖVERNATTNING...

Del 1

Kl 13.00-15.00 träningsblock 1

15.30-16.00 FIKA

Kl 16.00-18.00 träningsblock 2

Därefter pizza, danceoke, film övernattning för de som vill.

Ät lunch innan ni kommer.

Kostnad för hela dagen: 100 kr

RIAI-lördag 27 april 2019

För alla 7-22 år

TRÄNING, GRILL, AKTIVITETER, ÖVERRASKNINGAR

Del 1

Kl 12.00-14.00 träningsblock 1

14.00-14.30 FIKA

Kl 15.00-16.30 träningsblock 2

Kl 17.00-20.00 Grillning/middag, cirkusträning, olika aktiviteter

Kl 20.00-22.00 Film

Övernattning för de som vill!

Kostnad för hela dagen: 100 kr

TRÄNINGEN

Vi tränar i Riai Aikido Dojos lokaler på Raketgatan 9 i Göteborg. Vi kommer att träna både inomhus och utomhus om vädret tillåter. Ta på bra skor och varm tröja att ha under träningsdräkten.

ÖVRIG INFORMATION

- Ta gärna med lite lördagsmys till filmvisningen som vi kan dela tillsammans
- Ska ni övernatta så ta med sovsäck och liggunderlag, sovkläder, tandborste och annat som ni behöver. Vi kommer att ha en enkel frukost med smörgås & juice. Vill de övernattande ha speciell frukost får ni ta med er det själva.

ANMÄLAN

Anmäl er på anslaget på Riai. Kommer du från annan klubb sker anmälan direkt till info@riai.se. Alla frågor kring intensivdagarna ställs till Pia info@riai.se.

Vi hoppas på stor uppslutning! Alla klubbar välkomna att träna umgås och hitta gamla & nya vänner!

PS. Föräldrar får gärna fixa fika. Tack på förhand!