



NANBUDO – SEMINAR
16–18 november 2023
Oslo Karateklubb



Vi ønsker alle klubbens medlemmer velkommen til treningsseminar med
Mariano Carrasco Dai Shihan - 9.dan Spania.

Seminaret er også åpent for utøvere fra andre Nanbudoklubber.

Treningstider:

	<i>Torsdag 16.nov</i>	<i>Fredag 17.nov</i>	<i>Lørdag 18.nov</i>
<i>Videregående barn</i>	<i>17.30 – 18.30</i>	<i>17.30 – 18.30</i>	
<i>Nye og videregående ungdom og voksne</i>	<i>18.30 -20.00</i>	<i>18.30 – 20.00</i>	<i>10.30 – 12.00</i> <i>13.00 – 14.00</i>

Eventuell Dan gradering etter siste treningen på lørdag.

Ta kontakt om det skulle være noe på e-post: kurtstenberg1@gmail.com eller +47 99598907.

NB!! Videregående barn har ikke trening på lørdag.

Treningsavgift:

Voksne (18+) hele seminar: Kr.: 400,- Nok

Ungdom hele seminar: Kr.: 250,- Nok

Barn hele seminar: Kr.: 150,- Nok

Treningsavgift pr. økt: Kr.: 200,- Nok.

Familierabatt: full pris for første deltaker, kr. 100.- i fradrag for de øvrige.

Medlemmer av Oslo Karateklubb trener gratis.

Nanbudopass må leveres inn sammen med betalingen.

Siste frist for påmelding er torsdag 16. november Bruk QR koden.

Betaling senest torsdag 16. november. Vipps 112571, Bank K.nr: 8101.10.99971. eller Kontant.

Lørdag 18. November blir det fest for de voksne i Dojo'n. Nærmere info vil komme.

Overnatting og påmelding QR kode se vedlegg.

Oslo Karateklubb



NANBUDO – SEMINAR
16–18 november 2023
Oslo Karateklubb



Registering seminar bruk QR Kode.



Forslag til overnattingssteder på tøyen

Super stay hotel

<https://reservations.visbook.com/9616?lang=en>

Check-in: 15:00 (3pm)

Check-out: 11:00 (11am)

Unfortunately we do not offer early check-in or late checkout at the moment. We are though happy to store your luggage in our luggage room if you arrive early or are traveling late.

Central City Apartments

<https://www.booking.com/hotel/no/oslo-hostel-apartments.no.html?aid=311099&label=oslo-hostel-apartments->

[PGx9sbt%252525252ACwMBkoEYqfa1dQS502024462271%252525253Apl%252525253Ata%252525253Ap1%252525253Ap2%252525253Aac%252525253Aap%252525253Aneg%252525253Afi%252525253Atikwd-407375201257%252525253Alp9073115%252525253Ali%252525253Adec%252525253Adm%252525253Appccp%252525253DUmFuZG9tSVYkc2Rllyh9YXdX6HrtnYy-uAwA6nmFngQ&sid=76a0fd35eb2b68250b0e85f46600ccc1&all_sr_blocks=26421011_379532492_0_0_0;checkin=2023-11-16;checkout=2023-11-19;dest_id=-273837;dest_type=city;dist=0;group_adults=2;group_children=0;hapos=1;highlighted_blocks=26421011_379532492_0_0_0;hpos=1;matching_block_id=26421011_379532492_0_0_0;no_rooms=1;req_adults=2;req_children=0;room1=A%2CA;sb_price_type=total;sr_order=popularity;sr_pri_blocks=26421011_379532492_0_0_0_219895;seepoch=1696522277;srpvid=73df71bee5e10009;type=total;ucfs=1&#map_closed](https://www.booking.com/hotel/no/oslo-hostel-apartments.no.html?aid=311099&label=oslo-hostel-apartments-PGx9sbt%252525252ACwMBkoEYqfa1dQS502024462271%252525253Apl%252525253Ata%252525253Ap1%252525253Ap2%252525253Aac%252525253Aap%252525253Aneg%252525253Afi%252525253Atikwd-407375201257%252525253Alp9073115%252525253Ali%252525253Adec%252525253Adm%252525253Appccp%252525253DUmFuZG9tSVYkc2Rllyh9YXdX6HrtnYy-uAwA6nmFngQ&sid=76a0fd35eb2b68250b0e85f46600ccc1&all_sr_blocks=26421011_379532492_0_0_0;checkin=2023-11-16;checkout=2023-11-19;dest_id=-273837;dest_type=city;dist=0;group_adults=2;group_children=0;hapos=1;highlighted_blocks=26421011_379532492_0_0_0;hpos=1;matching_block_id=26421011_379532492_0_0_0;no_rooms=1;req_adults=2;req_children=0;room1=A%2CA;sb_price_type=total;sr_order=popularity;sr_pri_blocks=26421011_379532492_0_0_0_219895;seepoch=1696522277;srpvid=73df71bee5e10009;type=total;ucfs=1&#map_closed)

Check-in time: 14:00

Check-out time: 11:00

Overnatting i Dojo'n er mulig, du må gi beskjed til Kurt Stenberg. vi har plass til ca 15 personer. Må ha med madras, sovepose eller noe annet å ligge på.

Oslo Karateklubb