

**MASZ 2009-NYÁRI NEMZETKÖZI
AIKIDO - IAIDO - JODO SZEMINÁRIUM
JAFF RAJI VEZETÉSÉVEL
SZOMBATHELY**

Időpont: 2009. június 26 – július 2.
Érkezés 06.26-án 12 órától, távozás 07.02-án délelőtt.

Szállás: 1. PTE ETK Képzési Központ 9700 Szombathely, Dózsa Gy. u. 13.
(A szobák 5-ágyasak, tehát lehetőleg alakítsatok 5-fős csoportokat. A be nem töltött helyeket, más klubból való ismerőseitekkel próbáljátok feltölteni.) Minden szobában van hűtő, fürdő minden folyosó végén.

2. Hotel Amphora, 9700 Szombathely, Dózsa Gy. u. 9.

Edzés: **A szállással egy udvarban lévő tornateremben.**

Edzésdíj **18 000 Ft/fő/hét - 11 000 Ft/fő/hétféje (P,Szo,Vas)**
(aikido): kedvezményes ár – 2009.június 20-ig történő befizetéssel. Ez időpont után:
21 000 Ft/fő/hét – 12 500 Ft/fő/hétféje – 5 000 Ft/fő/nap

Iaido ill. Jodo

6 000 Ft/fő

1 500 Ft/fő/edzés

Szállás:

A kollégiumban:

A hotelben:

1 500 Ft/fő/éj azaz **9 000 Ft/fő/hét**

4 800 – 11 000 Ft/fő/éj

(attól függően hány fő van a szobában!)

Reggeli: 700 Ft/fő/nap = 4 200 Ft/fő/hét

reggelivel

Ebéd 750Ft/fő/nap = 4 500 Ft/fő/hét

Vacsora 750Ft/fő/nap = 4 500 Ft/fő/hét

Étkezés:

Össz.: **2 200 Ft/fő/nap = 13 200Ft/fő/hét**

Reggelinél tea, tej kenyér, péksütemény
svédasztalról fogyasztható + kétféle vá-
lasztható menü (lásd menümelléklet)

(Lehetőség van vegetáriánus menüt is kérni, ezt a jelentkezéssel együtt jelezzétek!)

A klubbonként összeszedett befizetéseket (a szállás és étkezés az aktuális teljes összeg felével foglalható) az elküldött listával a szövetség OTP számlájára utaljátok át: (11706016 - 20464431).

Vasárnap esti program: X. századi nomád kultúra – bemutató korhű vacsorával

A Magyar Aikidó Szövetség vezetősége nevében:

Gáspár László
elnök

Magyar Aikidó Szövetség
1174 Budapest, Wéber Károly u. 14/1.

Tel.: +36 (1) 630-3765

Mobil: +36 (20) 9330-002

E-mail: gasparlaszlo53@t-online.hu

Honlap: www.magyar-aikido-szovetseg.hu

REGGELI**Péntek****Szombat**

1.Felvágottas tál

Sajt, vaj

2.Tojásrántotta

Vasárnap

1.Felvágottas tál

Sajt, vaj

2.Virslis mustárral

Hétfő

1.Felvágottas tál

Sajt, vaj

2.Sonkás tojás

Kedd

1.Felvágottas tál

Sajt, vaj

2.Főtt kolbász

Szerda

1.Felvágottas tál

Sajt, vaj

2.Bundás kenyér

Csütörtök

1.Felvágottas tál

Sajt, vaj

2.Gombás tojás

Ebéd**Péntek****Szombat**

Tárkonyos raguleves

Töltött csirkecomb

Rizi-bizi, savanyúság

Vasárnap

Fokhagyma krémleves

Milánói makaróni

Sajt

Hétfő

Frankfurti leves

Darás tészta

Cukor v. savanyúság

Kedd

Karalábé leves

Kolbászos lecsó

Tarhonya

Szerda

Paradicsommártás

Húsgombóc

Burgonya

Sajtos rúd

Csütörtök

Borsóleves

Tejszínes-kukoricás pulykato-
kány

Rizs

Vacsora**Péntek**

Pestipaprikás

Palacsinta

Szombat

Pirított sertésmáj

Burgonya

Savanyúság, Desszert

Vasárnap

Babgulyás

Somlói galuska

Hétfő

Natúr szelet sajtmártás

Rizs

Desszert

Kedd

Túrós csusza

Szalonna

Gyümölcs

Szerda

Sertéspaprikás

Tészta

Desszert

Minden reggelire svédasztalról tea és tej, kenyér és péksütemény fogyasztható.

Kérjük előző nap jelezzék reggelire melyik menüt kérik. (1-es vagy 2-es)