



Susa Karateklub

Træningslejr marts 2012.

Klubben afholder træningsweekend 10. – 11. marts 2012.

Weekendlejr/træningsweekend:

Blandt aktiviteterne kan nævnes at Soke Yamaue vil komme og undervise.

Soke Yamaue

Er bl.a. grundlægger af og 10. DAN i Yamaue Ryu Aiki Jutsu, 10. DAN i Shaolin Kung Fu, 7. dan i karate og stifter af International Bujutsu University.

Program:

Lørdag 10. marts.

0900-0915 Ankomst, registrering, omklædning.
0915-0930 Opvarmning.
0930-1200 Træning med sensei Jan.
1200-1300 Frokost.
1300-1330 Træning med sensei Jan.
1300-1800 Træning med bl.a. **Soke**.
1800-1900 Aftensmad.
1900-2100 Motorik- og karatetræning, førstehjælp.
2100-2130 Badning, klargøring af sovepladser mv.
2130-???? Hygge, slik, sodavand, karatefilm, og fri leg i dooen.

Søndag 11. marts.

0700-0830 Morgenmad. Oprydning (pak soveposer mv. sammen).
0830-1130 Karatetræning, udspænding/smidighedstræning mv.
1130-1200 Badning, oprydning, afslutning. Lejren er slut. **Afhentning.**

Pris incl. forplejning mv. 200 kr.

Tilmelding:

Ved aflevering af tilmeldingsblanket til træner

senest torsdag d. 23. februar

NB betaling ved tilmelding NB

Husk sovepose og tandbørste mv.

Træningen foregår i klubbens DOJO (gymnastiksalen på Capionskolen Herlufmagle).

www.susaakarateklub.dk

