

Infoblad 24/10 2011 - Träningsläger



Shin Gi Tai Kase-ha Karate-do Association
Broby Karateklubb

TRÄNINGSLÄGER I KNISLINGE 3 DECEMBER 2011

Med Sempai Tobias Emitslöf 1 Kyu & Michael Balassa 2 Kyu

Vi börjar kl 10.00 och kör fyra 45 min pass. Det kommer att bjudas på lättare tilltugg och dryck. Temat blir graderingsförberedelse, så ta med er ett gott humör och mycket fokus, priset blir 50 kr per utövare. Betalar gör ni på plats. Vi skulle vilja att alla som vill gradera kommer, men det är inte obligatorisk.

Intresseanmälan sker via e-post, alla som anmäler via e-post kommer att få en ordlista. Den beskriver en del av teknikerna som vi använder, med andra ord är den inte fullständig

Program

10.00-10.45 Pass 1
10.45-11.00 Paus
11.00-11.45 Pass 2
11.45-12.15 Lunch
12.15-13.00 Pass 3
13.00-13.15 Paus
13.15-14.00 Pass 4

Kostnad:

50:- per utövare

Välkomna!