



Träningsläger

Rekommenderas starkt !!

Helgen den 18-19 januari blir det karateläger i Dojo Våxnäs!

Träningsstider:

Fre 18/1 17.00-19.00	Kihon & Kata Minst Blått bälte 8 Kyu
Lör 19/1 10.00-12.00	Kihon & Kata Minst Blått bälte 8 Kyu
Lör 19/1 13.00-15.00	Kihon & Ido Kihon Minst Brunt bälte 1 Kyu
Lör 19/1 15.00-15.30	Rast (Egen Matsäck)
Lör 19/1 15.00-18.30	Kata Bassai Dai & Senshin (Tävlande egna kator)

Lördag 13.00-18.30 är vigd till kommande svartbälten och dom som tävlar.

Kostnad för lägret är : 0 :- Endast en vilja att träna behövs

Mat:

Vi rekommenderar att ta med sig matsäck på Lördagen eftersom det inte blir något längre lunchuppehåll .

Nöje:

På Lördagkvällen efter lägret kommer vi att gå ut och äta. Vart meddelas under Lördagen.