

Træningsweekend 18 - 19. maj

Børn Begynder holdet min. gul streg og Børn/Ungdom Øvede holdet

Navn: _____

Hvis du kan sige ja til følgende:

- ✓ Har lyst til spændende og sjov træning.
- ✓ Mulighed for at forberede dig til næste graduering
- ✓ Blive 100% klar til Gladsaxe Cup weekenden efter 25/26 maj.
- ✓ Lyst til at hygge med sine træningskammerater.
- ✓ Parat til et par overraskelser.
- ✓ Film aften og overnatning i dojo'en



Så har du muligheden fra **lørdag den 18. maj kl. 14.00** til **søndag den 19. maj kl. 11.30**.

Tilmelding/betaling: Træningsweekenden foregår i klubben og koster kun 250 kr. Tilmelding/betaling på <http://kofukan.klub-modul.dk> senest **torsdag den 9. maj**.

Husk at medbringe gi, handsker, tandbeskytter, løbetøj, løbesko, sovepose/dyne, soveunderlag, håndklæde, toiletsager, måske en god kage eller andet sødt.

Tidsplan Lørdag	Tidsplan Søndag
14.00 Mødes i klubben omklædt klar til træning	07.30 Morgenløb
14.15 Træning pas 1	08.00 Morgenmad
15.15 Frugt	09.00 Træning pas 3
15.45 Træning pas 2	10.30 Omklædning/Oprydning/rengøring af klubben
17.00 Omklædning & bad	11.30 Tak for en god weekend
18.00 Aftensmad	
19.15 Aktivitet (Overraskelse)	
20.00 Hygge og film på det store lærred	

Der er brug for forældre hjælp med at hente aftensmad og står for morgenmad.

Har du spørgsmål eller har mulighed for at hjælpe som forældre, skriv til Sensei Jonas på mail: formand@kofukan.dk

Med venlig hilsen
Kofukan Karate Ballerup
Sempai Anna Freja, Sempai Milie, Sempai Marcus og Sempai Askur og Sensei