

TRÆNINGSPLAN FOR SOMMERLEJR 2012

Mandag d. 09.Juli

- | | |
|---------------|-----------------------------|
| Kl. 9.00 | Indskrivning til sommerlejr |
| - 10.00-12.00 | Fællestræning for alle |
| - 13.00-14.30 | Træning 10.-3.kyu |
| - 14.30-16.00 | Træning 2.kyu til 6. Dan |

NYT NYT NYT

- | | |
|---------|--|
| Mandag | 1615 til 1715 Gradueringstræning kyugrader |
| Torsdag | 1615 til 1715 Gradueringstræning Dangrader |

- | | |
|----------------|----------------------------|
| | Tirsdag – Onsdag - Torsdag |
| Kl. 9.00-10.30 | Træning 10.-3.kyu |
| - 10.30-12.00 | Træning 2.kyu til 6. Dan |
| - 13.00-14.30 | Træning 10.-3.kyu |
| - 14.30-16.00 | Træning 2.kyu til 6. Dan |

- | | |
|----------------|--------------------------|
| | Fredag d.13.Juli |
| Kl. 9.00-10.30 | Træning 10.-3.kyu |
| - 10.30-12.00 | Træning 2.kyu til 6. Dan |
| - 13.30-16.00 | Kyu – Dan Graduering |

OBS. Dangraduering til 1. - 2. - 3. Dan

OBS. Fredag d. 13. juli 2012 ca. kl. 18.00 efter Gradueringen, vil der blive afholdt party, for alle der har deltaget, hele ugen på sommerlejren.

Husk at medbringe slippers eller strømper, da vi ikke må gå på bare fødder i hyggerummet, heller ikke til og fra DOJOen.

Husk sovepose og liggeunderlag, såfremt Du ønsker at overnatte her.

Om aftenen vil der blive arrangeret fælles spisning (se separat program)
Tilmelding og betaling kl. 13.00 til spisning kl. 18.00 man.-tirs.-ons.- & torsdag.
Vi spiser Japansk m. pinde - Griller – Sundby Sejl - Griller.

OBS. Børn under 14 år kan kun overnatte i klubben såfremt en forældre deltager.