



KARATELÄGER

för JKA-klubbinstruktörer

Järvsölägret 30 augusti t.o.m 1 september 2013

*Ljusdals Shotokan Karateklubb inbjuder till upptaktsläger i vackra Järvsö i Hälsingland. **Helsingegården** ligger strax utanför Järvsö. Karateträning på brun- och svartbältesnivå, alltså ett instruktörsläger.*

Ett annorlunda och mycket trevligt träningsläger där alla bor och tränar på samma plats! Musikunderhållning och teoretisk föreläsning om karate och budo på lördag kväll...

Det finns även möjlighet att bada i badtunna (ta med badbyxor)



DELTAGARE:	Lägret är anpassat för JKA-klubbinstruktörer
PLATS:	Helsingegården, Järvsö (vägbeskrivning, se bifogad pdf)
TID:	30/8 -1/9 2013 (start fredag kl: 17:30 t.o.m söndag kl: 13:00)
INSTRUKTÖR:	Sensei Björn Grünstein 6:e dan JKA
LÄGERKOSTNAD:	300:- för lägret (tre dagar)
BOENDE OCH MAT:	
Boende i enkelrum (400:- per natt)	800:-
Sänglinne	85:- per set (inkl. badhandduk)
Måltider	500:- (2 st frukost, 2 st lunch, 2 st middag)
Totalt (boende och mat):	1385:- per person

Anmälan görs till: info@ljusdalskarateklubb.se senast den 10 augusti

Glöm inte att ta med din Jo-stav! Har du ingen finns den att köpa på SBI Sport på nätet.
(Finns i olika träslag, standard är rödek, ca pris 145:-)

Varmt välkomna! Hälsningar, Ljusdals Shotokan Karateklubb
www.ljusdalskarateklubb.se