



KARATELÄGER

**för JKA-klubbinstruktörer
med Sensei Miroslav Unic 6:e dan JKA**

Järvsölägret 27 augusti - 28 augusti 2016

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

Ett annorlunda och trevligt träningsläger där alla bor på samma plats! Träningen sker på Öjehallen som ligger inne i Järvsö (2 km). Musikunderhållning och lite annat på lördag kväll...

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



DELTAGARE:	Lägret är anpassat för JKA-klubbinstruktörer, brun- och svartbälten
PLATS:	Helsingegården , Järvsö (vägbeskrivning, se bifogad pdf)
DATUM:	27/8 - 28/8 2016 (start kl: 10:00 lördag t.o.m söndag kl: 12:00)
INSTRUKTÖR:	Sensei Miroslav Unic 6:e dan JKA
LÄGERKOSTNAD:	300:- för hela lägret
BOENDE OCH MAT:	
Boende i enkelrum (400:- per natt)	800:-
Bäddset	130:- per set (inkl. badhandduk)
Måltider	600:- (2 st frukost, 2 st lunch, 2 st middag)
Totalt (boende och mat):	1530:- per person för allt.

Anmälan görs till: info@ljusdalskarateklubb.se senast den 14 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:-)