



22 April – 24 April 2016



Karate

Helgesamling med:

Johannesen Sensei 4.dan
Ingvoldstad Sensei 4.dan
Wilson Sensei 2.dan

I anledning JKA-cup 24 April ønsker Stange Karate Klubb og invitere til en minisamling 22 og 23 april. Det er planlagt trening fredag og lørdag, med litt sosiale aktiviteter på kvelden. Det serveres kveldsmat fredag. Frokost lunsj og middag på lørdag. Frokost Søndag.

Påmelding og betaling gjøres felles for hver klubb!

Pris:

300,- Fredag og Lørdag

100,- JKA-Cup Søndag

Betalingsfrist fredag 15 April, eller etter avtale.

Betales til konto 1800 16 71630

Møt opp i god tid til alle treninger, slik at vi utnytter tiden med Sensei.

Spørsmål

911 95565 Anders

anders@ingvoldstad.net

Påmelding: SMS/mail

til Anders

TRENINGSTIDER

Fredag 22.04	Gymsalen Stange	Søndag 24.04	Gymsalen Stange
1800-1900	Nybegynnere – Orange.	1000	Registrering
1900-2000	Grønt – Lilla	11.00	JKA-cup KATA
2000-2100	Brunt – Sort	1300	JKA-cup Kumite
2030-2130	????		
Lørdag 23.04			
Gymsalen Stange			
09:00-10:00	Grønt – Lilla		
10:00-11:00	Hvit – Orange		
11:00-12:00	Brunt – Sort		
1200	Lunsj		
13:00-14:00	Grønt – Lilla		
14:00-15:00	Hvit – Orange		
15:00-16:00	Brunt – Sort		



Treningen Fredag og Lørdag er for alle Karateutøvere, alle aldre.

Jka-Cup Søndag. Gult – Sort belte, til og med 18 år.

Overnatting i Dojo, Husk sovepose, underlag, pute og kosedyr.

Velkommen

Hilsen

Stange Karateklubb

