



KARATELÄGER

för JKA-klubbinstruktörer
Järvsölägret 29 augusti t.o.m 31 augusti 2014

*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 på samma plats! Träningen sker i år 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
PLATS:	Helsingegården, Järvsö (vägbeskrivning, se bifogad pdf)
DATUM:	29/8 - 31/8 2014 (start fredag kl: 18:00 t.o.m söndag kl: 13:00)
INSTRUKTÖRER:	Sensei Per Bergman 4:e dan samt Sensei Dag Syvérsen 4:e dan samt olika klubbinstruktörer.
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 24 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:-)