



# KARATELÄGER

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

**Järvsölägret 29 augusti - 30 augusti 2015**

*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 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)*



<b>DELTAGARE:</b>	Lägret är anpassat för JKA-klubbinstruktörer, brun- och svartbälten
<b>PLATS:</b>	<a href="#">Helsingegården</a> , Järvsö (vägbeskrivning, se bifogad pdf)
<b>DATUM:</b>	<b>29/8 - 30/8 2015</b> (start kl: 10:00 lördag t.o.m söndag kl: 12:00)
<b>INSTRUKTÖR:</b>	<b>Sensei Miroslav Unic 6:e dan JKA</b>
<b>LÄGERKOSTNAD:</b>	200:- för lägret (två dagar)
<b>BOENDE OCH MAT:</b>	
Boende i enkelrum (400:- per natt)	800:-
Bäddset	130:- per set (inkl. badhandduk)
Måltider	500:- ( 2 st frukost, 2 st lunch, 2 st middag)
<b>Totalt (boende och mat):</b>	<b>1430:- per person</b>

Anmälan görs till: [info@ljusdalskarateklubb.se](mailto:info@ljusdalskarateklubb.se) senast den 16 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:- )