

# Nyårsläger

## 2012. 01. 7 - 8.

För andra året håller vi i Sensu Dojo ett 2 dagars läger från mon bälte till 1 dan.  
En bra tillfälle att komma igång och bli av med de extra kilona efter julen ☺ .

Under de två dagarna tränar vi från grunderna till avancerad nivå.  
Både tekniker och fight i olika grupper.  
Vi avslutar det hela med en härlig avslappning.

### 2012.01.07.

- ✓ Första dagen börjar vi med inhälsning kl. 9.00.
- ✓ Sen kommer första passet till kl. 11.00.
- ✓ Lunch från 11.00 - 13.00
- ✓ Efter lunch har vi andra passet till 15.00
- ✓ Vi tar en liten paus / Fika
- ✓ Och sista passet för dagen slutar vi kl.17.00

### 2012.01.08.

- ✓ Kl.10.00 inhälsning
- ✓ Lunch från kl.12.00 - 13.30
- ✓ Vi avslutar lägret ca.: kl.15.30

Lägret håll i strömstads Gymnasiets Sporthall  
**Priset för de två dagarna: 250,- Dojo Boende: 50,-**

**Huvudinstruktör: Björn Sjöberg, Frank Ericson**  
Instruktörer : Jonny Carlsson, Beata Kurucz

Anmälan skickas till Beata: [k\\_beata@freemail.hu](mailto:k_beata@freemail.hu)  
**Anmälan ska vara inne senast den 20 december.**

Alla taidokas är välkomna . ☺