



TRÄNINGSLÄGER I HÄSSLEHOLM 12 och 13 december 2015

Zanshin Karateklubb hälsar er återigen välkomna till vårt årliga träningsläger. Alla är välkomna, även nybörjare. Träningen kommer att ledas av Görgen Sökare, 7:e dan, Karin Sökare, 6:e dan, Mika Lehto 4:e dan, Joel Haglund 3:e dan och Paula Casadei 2:a dan.

Lägret startar kl. 10.00 lördagen den 12 december. Vi håller till i idrottshallen på Västerskolan i Hässleholm. (Backsläntsgatan 9)

Kom i god tid för inskrivning så att vi kan komma igång med träningen på utsatt tid.

Lördag

10:00 - 11:00	Vuxna (alla grader)	Gemensamt
11:00 - 12:00	Barn (alla grader)	
12:00 - 13:00	Lunch	
13:00 - 14:00	Vuxna (alla grader)	Uppdelning sker under passet
14:00 - 15:00	Barn (alla grader)	
15:00 - 16:00	Vuxna (alla grader)	Uppdelning sker under passet
16:00- 18.00	Gradering	
19.00 -	Middag	

Söndag

09:00 - 10:00	Vuxna (alla grader)	Uppdelning sker under passet
10:00 - 11:00	Barn (alla grader)	
11:00 - 12:30	Vuxna (alla grader)	Uppdelning sker under passet

Välkomna!
Zanshin Karateklubb Hässleholm