

# SOMMERLEJR 2016

Karate-Do Gentofte | 4. Gasshuku | 10-12 juni

## Tid og Sted

Fredag d 10 juni til  
Søndag d 12 juni

Bosei Idrætshøjskole  
Evensølund 5, 4720 Præstø  
T: 55 90 90 90 F: 55 99 21 10  
[www.bosei.dk](http://www.bosei.dk)

## Kontaktpersoner

John: 50 43 32 41  
Lasse: 61 67 26 70

## Forældre/Værge

Hvis du er under 10 år skal du have en forældre/værge med. Forældre/værge kan være en anden deltager. Navn og kontaktdetaljer på personen skal opgives inden afrejse og skal bekræftes ved mail fra den ansvarlige til formanden.

## Regler

Vi har en nul-alkohol politik for børn/unge under 16 år, ved brud på denne regle bortvises eleven og må forlade sommerlejeren.

## Spørgsmål

Hvis du har spørgsmål så kontakt John på ovenstående telefon eller [formand@karate-do-gentofte.dk](mailto:formand@karate-do-gentofte.dk)



## Sommerlejr 2016

Vi er MEGET glade for at kunne præsentere Karate-Do Gentofte's fjerde SOMMERLEJR (gasshuku) som vi igen afholder på Bosei Idrætshøjskole, Evensølundvej 5, 4720 Præstø



### Praktiske Informationer

Prisen er 800,- kr. per person og dækker to overnatninger (2 pers værelser med toilet og bad på gangen), fuld forplejning, Sommerlejr T-shirt og masser af karate. Tilmelding via hjemmesiden under Events.

Alle kan deltage (både aktive og forældre/andre), men hvis du er under 10 år skal du have en værge med.





## Program (foreløbigt)

Programmet er foreløbigt



Fredag den 10. juni

1500-1700 Ankomst til Bosei og indkvartering

1700-1830 Træning

1900-2030 Middag

2030- Aftenhygge

Lørdag den 11. juni

0730-0830 Morgenmad

0930-1200 Træning inkl. pauser med frugt/saftevand

1215-1315 Frokost

1330-1500 Træning inkl. pauser med frugt/saftevand

1500-1515 Frugt/saftevand

1515-1715 Træning for de højt graduerede/voksne og Svømmehallen for alle andre

1800-1930 Middag

1930- Aftenhygge

Søndag den 12. juni

0800-0900 Brunch

0930-1200 Træning inkl. pauser med frugt/saftevand

1230-1330 Afslutning og afgang fra Bosei