

SOMMERLEJR 2017

Karate-Do Gentofte | 5. Gasshuku | 9-11 juni

Tid og Sted

Fredag d 9 juni til
Søndag d 11 juni

Bosei Idrætshøjskole
Evensølund 5, 4720 Præstø
T: 55 90 90 90
F: 55 99 21 10
www.bosei.dk

Kontaktpersoner

John: 31 64 07 98
Lasse: 61 67 26 70

Holdleder for de mindste

Hvis du er under 10 år og ikke har en forældre/værge med, har vi en holdleder på stedet som holder styr på tropperne, og som man altid kan få hjælp hos.

Regler

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

Spørgsmål

Hvis du har spørgsmål så kontakt John på ovenstående telefon eller formand@karate-do-gentofte.dk



Sommerlejr 2017

Vi er MEGET glade for at kunne præsentere Karate-Do Gentofte's femte 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), vi har en holdleder for de der er under 10 år.





Program (foreløbigt)

Programmet er foreløbigt



Fredag den 9. juni

1500-1700 Ankomst til Bosei og indkvartering

1700-1830 Træning

1900-2030 Middag

2030- Aftenhygge

Lørdag den 10. 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 11. juni

0800-0900 Brunch

0930-1200 Træning inkl. pauser med frugt/saftevand

1230-1330 Afslutning og afgang fra Bosei