

SOMMERLEJR 2018

Karate-Do Gentofte | 6. Gasshuku | 8-10 juni

Tid og Sted

Fredag d 8 juni til
Søndag d 10 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 2018

Vi er MEGET glade for at kunne præsentere Karate-Do Gentofte's sjette 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 hoodie 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

Programmet er foreløbigt



Fredag den 8. juni

- 1500-1700 Ankomst til Bosei og indkvartering
- 1700-1830 Træning
- 1900-2030 Middag
- 2030- Aftenhygge

Lørdag den 9. 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 10. juni

- 0800-0900 Brunch
- 0930-1200 Træning inkl. pauser med frugt/saftevand
- 1230-1330 Afslutning og afgang fra Bosei