

GRADERINGSLEIR FOR KOFUKAN NORGE

Dato : Lørdag 11. Juni 2011

Sted : Leikvollhallen i Asker (Risenga idrettspark)

**Instruktører : Øystein Graf 5. Dan, Domenico Graziano 5. Dan,
Tormod Evensen 4. Dan, Viggo Holmsen 4. Dan
samt andre norske sortbelter**

Priser:

For hele leiren:

17 år og eldre: kr. 400,-
16 år og yngre: kr. 400,-

Det vil ikke være mulig å betale for deler av leiren. De som kun kommer på graderingen må betale full pris. Betalingen skjer ved fremmøte på første trening.

For familier som betaler samlet gis en rabatt på kr. 50,- for medlem nr. 2,3,4 etc.

Treningstider:

Leikvollhallen

Lørdag

Barneparti:

Gul stripe - Gult

09.00-10.00

Oransje stripe - Brun stripe

10.00-11.00

Voksne:

Nybegynnere - Blått

12.00-13.00

Brunt - Sort

13.00-14.00

Barn med brunt og sort trener og graderer sammen med de voksne

Parti inndeling:

De som vanligvis trener på separate barnepartier i klubben skal også trene på barneparti under treningsleiren. Husk at de barna som har brunt eller svart belte trener med de voksne.

De enkelte partiene vil i tillegg bli delt opp i flere grupper med forskjellige instruktører under trening.

Gradering:

Leikvollhallen, Lørdag

Barneparti:

Gul stripe - Gult

10.00 - 12.00

Oransje stripe - Brun stripe

11.00 - 13.00

Voksne:

Nybegynnere - Blått

13.00 - 15.00

Brunt - Sort

14.00 - 16.00

Påmelding:

Forhåndspåmelding i klubben.

Har du ikke forhåndsbetalt, må du registrere deg og betale innen treningsøkten starter.

Husk medlemspass!

Treningssted:

Leikvollhallen hører til Risenga idrettspark (rett ved Asker-hallen). Hallen ligger i gangavstand fra Asker sentrum (hvis du kommer med buss eller tog).

Spørsmål:

Hvis du skulle ha noen spørsmål kan du kontakte noen av trenerne eller lederne i din egen klubb. Eventuelt kan du ringe Øystein Graf på telefon 913 00 858.

Vennlig hilsen styret i Kofukan Norge

糸



東