

GRADERINGSLEIR FOR KOFUKAN NORGE

Dato : Lørdag 20. og søndag 21. desember 2008

Sted : Helsethallen ved Bærums Verk

Instruktører : Geir Henriksen 6. Dan, Øystein Graf 5. Dan
samt andre norske svartbelter

Priser:

For hele leiren:

17 år og eldre: kr. 400,-
16 år og yngre: kr. 350,-

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.

Møt opp på treningsleiren og registrer deg ved å betale på den første treningen.

Treningstider:

Helsethallen

Barneparti:

	Lørdag	Søndag
Nybegynnere - Gult	14.30-16.00	10.00-11.00
Oransje stripe - Brun stripe	16.00-17.30	12.00-13.00

Voksne:

Nybegynnere - Blått	10.00-12.00	14.00-15.00
Brunt - Sort	12.00-14.00	15.00-16.00

Barn med brunt og svart 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. Denne gangen har vi også delt barnepartiet i to grupper som trener på forskjellige tidspunkter. 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 hver av treningene.

Gradering:

Helsethallen, Søndag

Barneparti:

Nybegynnere - Gult	11.00 - 13.00
Oransje stripe - Brun stripe	13.00 - 15.00

Voksne:

Nybegynnere - Blått	15.00 - 17.00
Brunt - Sort	16.00 - 18.00

Treningssted:

Helsethallen ligger innefor Bærums Verk (ved inngangen til Lommedalen, bak bensinstasjonen på Bærums Verk. Det går buss (nr. 143) blant annet fra Oslo Bussterminal. Parkeringsmulighetene ved hallen er også gode.

Spørsmål:

Hvis du skulle ha noen spørsmål kan du kontakte noen av trenerne eller lederne i din egen klubb.

Eventuelt kan du ringe Geir V. Henriksen på telefon 31280685.

Påmelding:

Vennlig hilsen styret i Kofukan Norge

Geir V. Henriksen

