

Dansk Wadokai inviterer til Træningsweekend Skærtorsdag – Langfredag (18-19/4) på Bosei Idrætshøjskole.

Træningen vil lægge vægt på at give deltagerne en bedre forståelse af Wadokai Karate-do samt give mulighed for træning og fordybelse i korrekt teknik.

Så hvis du vil have en masse god træning og hyggeligt samvær i de bedste omgivelser, så bliver dette en begivenhed, du ikke vil gå glip af!

Træningen er for alle uanset bæltegrad og ambitioner og varetages af Dansk Wadokais egne instruktører. Du skal dog være fyldt ti år for at kunne deltage.

Program:

Torsdag		Fredag	
9.00 – 9.45	Ankomst & indkvartering	8.00 – 8.45	Morgenmad
10.00 – 17.00	Træning	10.00 – 16.00	Træning
18.00 – 18.45	Aftensmad	16.30 – 18.00	Aftensmad & afrejse
18.45 –	Hygge		

Der vil blive serveret frokost under træningen begge dage.

Sted: Idrætshøjskolen Bosei – Evensølundvej 5, 4720 Præstø

Tilmelding: På hjemmesiden under punktet '['kalender'](#) senest søndag den 31. marts.

Pris og betaling:

Selve lejren koster 400 kr., som overføres samtidig med tilmelding til Mobile Pay 67979 eller reg.nr. 1551 kontonr.: 8953031. Beløbet dækker træning, overnatning og forplejning. Derudover tilkommer transportomkostninger, som klubben betaler. Skulle der være en forælder eller to, der har lyst til at hjælpe med transporten, så angiv det i tilmeldingen – anfør også hvor mange, du har plads til.

Vi har kokke, som laver mad til os, og alle bliver indlogeret på tomandsværelser med enkeltsejge. Medbring selv sengelinned, håndklæde, træningsudstyr (også kampudstyr) og alt det andet, der hører sig til. Er du vegetar, veganer, spiser ikke svinekød, har allergier eller lignende, så skriv det i tilmeldingen.

Hvis man ønsker at spørge om noget, kan Torsten kontaktes på torsten@roedovrekarateskole.dk eller til træning.

*Med venlig hilsen
Rødovre Karateskole*