

Inbjudan till Kampläger i Åsele:

På lägret tränas; svep, fällningar, kast, fasthållningar m.m.

Instruktör:

Per Åstrand, 4 dan, Huddiksvall

Tid: Lördag 21/9 - söndag 22/9 2019

Plats: Sporthallen Åsele

Kostnad: Medlemmar i Åsele Shotokan KK - gratis
Övriga 200 kr

Träningsprogram

Lördag 21/9	11.00 - 13.10	Pass 1 (10 minuters paus)
	13.10 - 14.25	Lunch
	14.25 - 16.35	Pass 2 (10 minuters paus)
Söndag 22/9	09.00 - 11.10	Pass 3 (10 minuters paus)
	11.10 - 12.00	Lunch (Ta med något att äta)
	12.00 - 14.10	Pass 4 (10 minuters paus)

För mer info kontakta Sylve Holmgren; sylve.holmgren@ktv.asele.se
072/553 33 76



Välkomna! *Åsele Shotokan KK*