

SOMMERLEJR 2011

29. juni – 3. juli

Til Juniores og Voksne.

HUSKELISTE!

OBS! Madpakke/frugt + drikke til busturen - dette er MEGET vigtigt!

Dyne, pude og lagen (husk dyne- og pudebetræk) eller sovepose og lagen

Håndklæder, shampoo o. lign.

Undertøj (godt med sokker)

Træningstøj (evt. overtræks sæt)

DOGI* + bælte + skinnebudsbeskyttelse + evt. træningshandsker

**Mht. antal gi'er, så er det bedst - pga. vejret - at have minimum 2 stk. med.*

Skridtbeskytter

Brystbeskytter

Løbesko - der ER løbet til. Dvs. det må helst ikke være helt nye sko. Det må heller ikke være basketstøvler eller lign.

Indendørs sko (f.eks. klipklappere eller sandaler)

T-shirts (hvide til under gi'en)

Regntøj

Badetøj

Drikkedunk og noget saft til at blande op.

Myggemiddel (kamfer skulle være godt!)

Sportstape

Min. 2 bandager

Massageolie

Plaster

Solfaktor

Sygesikringsbevis & evt. medicin inkl. anvisninger

Gradueringsbevis

Papirblok + skriveredskab

HUSK PENGE TIL GRADUERINGEN!

HVORNÅR KØRER BUSSEN MOD LEJREN?

Vi kører fra Karateskolen onsdag 29. juni præcis kl. 11.00

Så alle bedes venligst møde ml. kl. 10.15 - 10.30.

HVORNÅR BUSSEN FRA LEJREN?

Vi kører fra lejren søndag 3. juli kl. 14.00

SOMMERTRÆNING

Der er fællestræning fra 4. juli til og med 11. august som følger:

Mandag / Torsdag

Børn og Junior kl. 16.30 - 17.30 (til og med 14 år)

Junior og Voksne kl. 17.30 - 19.00 (fra 15 år)

Kick Box Motion kl. 19 - 20.15 (fra 15 år)

Lørdag Kick Box Motion kl. 13 - 14.15 (fra 15 år)

Den nye sæson starter fra mandag 15. august

Hvis der skulle være spørgsmål, er I som altid velkomne til at kontakte receptionen.

Med venlig hilsen
Administrationen