**Chikubukai träningsläger och gradering 2-3 december!**

Dagarna kommer att innehålla träning av både karate/goshindo och kobudo!

Vi håller graderingen för både barn och vuxna på söndagen. Alla budostilar är välkomna!

**Att ta med sig**

Lunch: Finns att äta i närheten men du kan ta med egen lunch om du vill äta tillsammans i anslutning till träningsytan.

Klubben bjuder på fika

Efter graderingen på söndag bjuds det på fika (vänligen meddela eventuella allergier etc. till amez.jaafar@yahoo.com

**Schema 2 december**

****

09:30 – 10.15 alla tränar tillsammans karate/goshindo

10.15 – 11:15 vuxna

10.15-11.00 barn

11:15 – 12.30 lunch

12.30 – 13.45 vuxna/barn separerat. Vuxna Kobudo. Barn graderingsträning.

13.45– 14.00 paus

14.00-15.30 vuxna kata/bunkai

14.00-15.00 barn

**Schema 3 december**

****

09.30-10.30 alla goshindo

10.30-11.15 vuxna karate

11.15-12.30 lunch

12.30-13.30 vuxna

12.30-13.30 barn

13.50-15.30 gradering samtliga

**Avgifter**

250 kr/barn för lägret

250 kr/barn gradering

350 kr/vuxen för lägret

250 kr/vuxen/art för gradering

**Anmälan?**

backtemanjohan@gmail.com

Ange namn+ålder samt vilken grad du ska gradera till! **Senast 28/11.**

**Betalning** swish till klubben: 1232372084

Ange namnet på barnet!

**Instruktörer:**

Johan B. 8 dan och Per Å. 3 dan

Hjälp Nils H.och Amez J 3dan bägge.