

Inbjudan Höstläger 2022

Students of Goju-Ryu bjuder in till **höstläger**.
Alla är välkomna oavsett nivå och erfarenhet.

Ur innehållet

Naturligtvis vår bas (kihon, kata & kumite)
Vapenträning
Impact (Pads & Mitsar)
Goshin jutsu (losstagingar och ledmanipulationer)
Pardrillar
Vi delar in i olika grupper efter erfarenhetsnivå.
Detaljerat schema erhålles första dagen.

Teoripasset

är förlagt till lördag efter lunch och kommer att fokusera på japansk träningsfilosofi i praktiken



Kost och logi

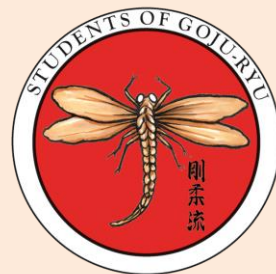
Meddela vid anmälan om du önskar särskilda anvisningar för kosten.

Lunch och teori kommer detta läger att ske i Munkhagskyrkans lokaler (Munkhagsgatan 21)

Övrigt

För att underlätta vår planering ber vi dig att anmäla dig omgående! Antalet platser är begränsade till omkring 80 deltagare.

Students of Goju Ryu



Datum

8-9 oktober

Tider

Lördag: 10:00 – 16:00

Söndag: 10:00 – 16:00

Plats

Sporthallen Mariefred



Avgift

600 kr kontant vid anmälan

Ingår

Lunch lördag & söndag
Frukt & dricka i dojo

Anmälan

I dojo eller via mail
till info@gojukarate.se