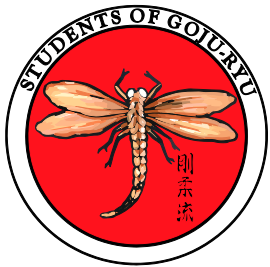


Mikroläger i Lund!



Hardy Holm (5 dan) är på besök i Lund och ger oss en ½ dags mikroläger med kata-teori och en massa spännande tekniker!

Mikrolägret är ett samarbete med Students of Goju Ryu Lund, Höganäs Goju Ryu och Kasumi Kyokushin karate från Lund (Södra Sandby)



Lördag 21
November

Lerbäcksskolans
gymnastiksal

Program

13:00 TRÄNING/GRADERING för Students of Goju Ryu Lund, men öppet för alla Goju-karate-ka som bara vill träna med!

13:45 START MIKROLÄGER, var på plats gi-ombytt och klar. FIKA&TEORI-start för alla, om kata och kata-applikationer

14:30 TRÄNING – teori blir praktik - spännande applikationer ur kata

15:30 MER träning nu med elakare grepp tekniker, lite utöver det vanliga

16:30 KOBUDO - träning nu med knivtekniker. **OBS Delta pass från 14 år!**

Är man under 14 år får man tyvärr kliva av här, och tex njuta av mer bullar om man vill stanna! Annars är det klart för dagen om man istället vill resa hem.

17:30 SLUT för dagen - turbodusch och rask promenad till Lund centrum och restaurang ROSEGARDEN där vi ska vara klockan

18:00 för de som vill med och äta (asiatisk buffé och på egen bekostnad).

Restips för att komma till Lund

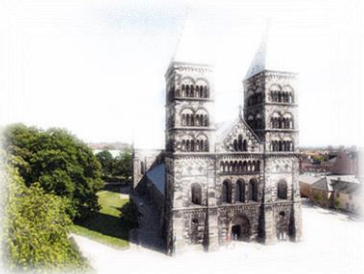


Tåg – enkelt och väldigt billigt om ni bokar i god tid. Tåget stannar mitt i Lund & allt har gångavstånd, ca 5 min promenad till lokalen. Tåg tar ca 4 tim från Sörmland.



Bil – smidigt, billigt och trevligt om man kan samåka. Tar ca 5-6 tim från Sörmland

Varmt välkomna önskar Tom & Lundagänget av Students of Goju Ryu!



Mikrolägeranmälan och hänga-med-och-äta-anmälan enklast till:

tom.manelius@gmail.com

Mobil 0709-66 55 52

Mikrolägret är kostnadsfritt

Begränsat antal platser så se till att anmäla!!