



Ashihara Karate SOMMERLEJR 2009

Sabaki Camp 2009

Det er en stor fornøjelse for Ashihara Karate Frederiksberg at byde alle velkommen til sommerlejren år 2009!

Hvornår?

Torsdag den 9. - søndag den 12. juli 2009

Hvor?

Idrætshøjskolen Bosei – japansk idrætshøjskole med fokus på kampsport:
Evensølundvej 5
4720 Præstø
www.bosei.dk

Indkvartering?

Torsdag den 9. juli mellem 15 og 16

Pris?

800 kr. for hele lejren. 700 kr. hvis man ankommer fredag eller senere.

Tilmelding og betalingsfrist?

1. juni 2009 – se tilsendte klubtilmeldingsliste.

Husk!

Rene gi'er, beskyttelse (benskinner, tandbeskytter, m.m.), sovepose/tæppe/dyne/lagen/hovedpude, løbesko, håndklæde, træningstøj, badetøj, vækkeur, sutteklud, lommepenge, ørepropper, mobiloplader, toiletartikler, rent tøj, osv.

