



5-7 December 2008
arrangerar Nacka Karate Club



VINTERLÄGER

med

Wim Masseur, 7:e Dan och
Miguel Masseur, 5:e Dan



- ★ Henrik Hansson, 5:e Dan
- Michael Öberg, 4:e Dan
- Gregg Nordkvist, 4:e Dan
- Johan Ossa, 3:e Dan
- Maria Lindberg, 2:a Dan
- Robin Ohlsson, 1:a Dan
- Ove Lundmark, 1:a Dan
- Christer Hjelte, 1:a Dan
- Tim Hjelte, landslaget

Nacka Sporthall
Griffelvägen 11



VINTERLÄGER 2008

Nacka Sportcenter, Griffelvägen 11

Fredag 5/12:

Kl. 18.00–21.00 träning med Sensei Wim Masee, från 3:e kyu

Registrering och uppvärmning 18.00-18.30 Därefter 2,5 timmar med Wim och Miguel.

Det kommer att bjudas på Tantodori och Kihongumite denna kväll.

Lördag 6/12:

Kl. 09.00–16.15

Registrering och gemensam uppvärmning 9.00-9.30

9.30-11.00 pass 1

11.15-12.00 pass 2

12.00-13.00 Lunch

13.00-13.15 Gemensam uppvärmning

13.15-14.45 pass 3

15.00-16.15 pass 4

16.30 Ev. Dangradering

Söndag 7/12:

09.45–10.00 Gemensam uppvärmning

10.00-11.30 pass 5

11.45-13.00 pass 6

13.15 Kyu gradering från 6:e kyu mon – 1: a kyu

Pris:

Fredag 200:-

Lördag 300:-

Söndag 150:-

Lör. + Sön. 400:-

Gradering 100 kr för barn, 200 kr för vuxna (fyllda 18 år)

Boende:

Quality Hotell Nacka 08-506 160 00

uppge Nacka Karate Club och RF:s avtal så kostar rummen 460:- (Enkelrum)

665:- (Dubbelrum)

Frågor:

Ove Lundmark, ove_lundmark@hotmail.com