

Kofukan Sommertræningslejr 2019



Kofukan Sommertræningslejr på Bøtø Strandpark!

Sommertræningslejren afholdes på Ballerup Kommunes feriekoloni Bøtø på Lolland. Stedet ligger tæt på vandet med lækker strand og gode faciliteter til en træningslejr. Klubbens senior instruktører står for undervisningen igen i år, så niveauet vil være højt og tilpasset uanset grad.

Dato: Afrejse fra klubben onsdag den 3. juli. Mødes i klubben kl. 15:00.
Hjemkomst til klubben søndag den 7. juli. kl. 13.00

Transport: Vi hentes i bus begge veje.

NY STED [Bøtø](http://botostrandpark.ballerup.dk/) : <http://botostrandpark.ballerup.dk/>
Bøtøvej 194
4873 Væggerløse

Hvad skal der ske:

- Spændende ny og udfordrende træning for alle deltagere
- Sortbælte træninger hver dag.
- Gæsteinstruktør mere info kommer snarest.
- Inddelte træningspas efter traditionel- og sportskarate.
- Pensum til næste grad trænes.
- Sortbælte gradueringer.
- Sociale aktiviteter, konkurrencer og selvfølgelig en god afslutningsfest efter 3 dages hård og spændende træning.

Krav for deltagelse: Øvede børn min. 10 år, Junior holdet, voksne +15 år alle grader og hold.
Rigtige løbesko og kunne løbe 3 km uden pause.

Pris: 950,-kr. Prisen dækker, mad, træning og aktiviteter. Logi og Transport betales delvis af klubben.

Tilmelding: Det er begrænset antal pladser på 50 deltagere. Tilmeldingen foretages på <http://kofukan.klub-modul.dk> under event.

Kontakt: Spørgsmål kan rettes til Sensei Jonas Bisgaard på formand@kofukan.dk. Kan kontaktes på mobil nummer 29691743 under lejren.

Praksis info: Hvad skal du huske som Gi, kampudstyr, løbesko, kan ses i pakkelisten.