

DJU/Ju-Jitsu Danmark sektionen inviterer til

Fællestræning den 17.-18. april 2010 i

”KI”, Skovlunde

Instruktører:	Per Sørensen, 6. Dan Jiu-Jitsu Torben Simonsen, 6. Dan Jiu-Jitsu Jeanne Rasmussen, 1. Kyu Ju-Jitsu Kent Hielscher, 3. Dan Ju-Jitsu
Deltagere:	Alle
Sted:	Skovlunde Jiu-Jitsu ”KI”, Rosenlundskolen, Ny Hal, Ejbyvej 47, 2740 Skovlunde
Pris for træning	100,- kr. pr. dag
Pris for forplejning	Frokost lørdag / søndag: 50,- Kr / deltager / dag. Aftensmad lørdag: 100,- Kr/ deltager Morgenmad søndag 20,- Kr/ deltager
Overnatning	Gratis i Dojoen
Betaling:	På dagen, når du kommer.
Seneste tilmelding for aftensmad:	Mandag 12. April kl. 18.00
Sidste tilmelding for træning:	Torsdag 15. April kl. 18.00.
Tilmelding sendes til:	ki@jj-ki.dk eller Boe Byvard, Ågerupvej 71, 2750 Ballerup Tilmelding er bindende og betaling for ”noshow” vil blive opkrævet af den ansvarlige leder fra pågældende klub.
Tilmelding skal indeholde:	Klubnavn, Ansvarlig leder, e-mail og telefon nr. Deltager navne, alder og grader, dage for deltagelse samt forplejning (hvilke måltider).

Program

Lørdag

Ankomst og frokost	12.00 – 12.45
Omklædning	12.45 – 13.00
1. Træningspas	13.00 – 14.30
Pause	14.30 – 14.45
2. træningspas	14.45 – 16.15
Pause	16.15 – 16.30
3. Træningspas	16.30 – 18.00
Bad og omklædning	18.00 – 18.30
FEST	19.00 – ????

Søndag

Morgenvækning	08.20 – 08.30
Morgenmad	08.30 – 09.30
1. Træningspas	09.30 – 10.30
Pause	10.30 – 10.45
2. Træningspas	10.45 – 11.45
Pause	11.45 – 12.00
3. Træningspas	12.00 – 13.00
Måtter lægges væk	13.00 – 13.15
Bad og omklædning	13.15 – 13.30
Frokost og hjemrejse	13.30 – ????