

DJU / Ju-Jitsu Danmark sektionen inviterer til

Deltag i et træningsdøgn, den 29.-30. Oktober 2011 i "KI", Skovlunde

Instruktører	Hans-Peter Clausen, 1. Dan Ju-Jutsu Peter Ryberg Jensen, 2. Dan JJ, 2. Dan Aikido
Deltagere	Alle
Sted	Skovlunde Jiu-Jitsu "KI", Rosenlundskolen, Ny Hal, Ejbyvej 47, 2740 Skovlunde
Pris for træning	100,- kr. pr. dag. Tilmelding efter svarfrist: 125,- kr. / dag
Pris for forplejning	Frokost lørdag / søndag: 50,- Kr / deltager / dag. Aftensmad lørdag: 120,- Kr/ deltager Morgenmad søndag 25,- Kr/ deltager
Overnatning	Gratis i Dojoen
Betaling	På dagen, når du kommer.
Tilmeldingsfrist	Mandag 24. oktober kl. 18.00
Tilmelding til	ki@jj-ki.dk eller Boe Byvard, Ågerupvej 71, 2750 Ballerup Tilmelding er bindende og betaling for "no-show" vil blive opkrævet af den ansvarlige repræsentant fra klubben.
Tilmelding skal indeholde	Klubnavn, Ansvarlig leder, e-mail eller telefon nr. samt deltager navne, alder og grader (kyu, dan), dage for deltagelse, forplejning (hvilke måltider).
Program	Fra 13 lørdag til 13 søndag. Se næste side for detaljeret program Peter Ryberg underviser lørdag og Hans-Peter om søndagen.
Deltagelse	Du kan deltage lørdag og eller søndag eller bare lørdag aften, som du selv har lyst, tid eller mulighed for ! Bare kom og deltag

**Tip: Var du på sommerlejr og kan næsten ikke vente til næste år?
Prøv en fællestæning. Det er en miniudgave af sommerlejren.**

Program

Lørdag

Ankomst og frokost	12.00 – 12.45
Omkledning	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
Spisning og samvær	19.00 - ??..??

Søndag

Morgenvækning	8.20 – 8.30
Morgenmad	8.30 – 9.30
1. Træningspas	9.30 – 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 - ??..??