

Invitation til Jule Camp 2014 Fredag, Lørdag og Søndag den 26.-28. december 2014

Program:

Fredag:

13:30 klubben åbner
14:00-15:30 Træning
15:30-16:30 Pause
16:30-18:00 Træning
19:00-21:00 Social Teamaktivitet

Lørdag:

09:00 klubben åbner
09:30-11:00 Træning
11:00-12:30 Pause
12:30-14:00 Træning
14:00-15:30 Pause
15:30-17:00 Træning
18:00-19:00 Spisning
19:00-21:00 Social Teamaktivitet



Søndag:

09:00 klubben åbner
09:30-11:00 Træning
11:00-12:30 Pause
12:30-14:00 Træning
14:00-15:30 Pause
15:30-17:00 Træning

Trænere: **Zakaria Asidah**, coach og tidligere kæmper med over 20 års erfaring indenfor kamp.
Farooq Rashid, tidligere Landsholds træner (Jun-Cad) med mere end 20 års erfaring.

Deltagerkrav: +11år og deltagelse som advanced/talentstævner eller deltaget ved DM.

Deltagergebyr: Otte træninger ekskl. bespisning 300,-.
Alle otte træninger inkl. bespisning kr. 650,-.
Overnatning kr. 100,- pr. pers.

Tilmeldning og betaling: Send jeres tilmeldinger via Facebook til Jane Lyngbæk senest tirsdag den **16/12-14**.
Tilmelding skal indeholde følgende oplysninger:
-Navn, alder, vægtsklasse, køn, klub, seneste deltagelse ved G-klasse stævne, samt kvittering for bank overførsel.

Betaling foretages via bankoverførsel til Arbejdernes Landsbank **5323 0246759**.
Sidste rettidige betaling er **16/12-14**.

Trænings adresse:

Copenhagen City taekwondo
Tagensbo skole, Magistervej 4
2400 København NV

Overnatnings adresse:

Tan Gun Sae Sim Københavns Taekwondo Klub
Gammel Køge Landevej 119, 2. sal.
2500 Valby

Bespisning: 2 x morgenmad, 2 x frokost og 2 x aften (hvis valgt), samt lidt frugt og saft efter træningerne.

Husk: 1 Kotelet pr. udøver., samt fuldt kamp udstyr.

I samarbejde med



Medlem af Danmarks Idrettsforbund

Vel mødt



- Københavns Taekwondo, Tan Gun Sae Sim



- Copenhagen City, Chung Ui