

# TRÄNING & GRADERINGSLÄGER 11 DECEMBER 2011

Tid: Söndagen den 11 december klockan 09:00 – 14:00 (18:00)

Plats: Munkegärde Idrottshall, Kungälv

Registrering  
och betalning: 09:00 – 09:30

Träningspass: 09:30 - 10:00 Gemensam uppvärmning  
10:00 – 10:50 Grunder & kombinationer  
11:00 – 11:50 Kata  
13:00 – 13:50 Partekniker

Lunch: 11:50 – 13:00

Gradering: 14:00 – 17:00

Pris: 100 kronor Betalas innan träningen.  
OBS graderingsavgift tillkommer.

Anmälan: Till din klubbinstruktör

Lunch: Ta med något att äta.

**[www.karateklubb.se](http://www.karateklubb.se)**

KUNGÄLVS & STENUNGSUNDS KARATEKLUBB  
BOX 518 442 15 KUNGÄLV TEL: 0303 – 24 92 90