

Sommerleir Fredrikstad 2011

Nok en gang inviterer NSF til en helt unik karateopplevelse i gamlebyen i Fredrikstad. I tillegg til en variert instruktørtropp, tilbyr vi i år egne barnetreninger med norsktalende instruktør, spesielle tematreninger* og mange sosiale aktiviteter. Få med deg årets karate begivenhet **30. juni - 03. juli** i Kongstenhallen Fredrikstad!

*Torsdag og fredag: ekstra instruktør timer for Nidan og høyere. Tema-timene er åpent for alle.

- **AIDAN TRIMBLE** (7. dan)
- **RICHARD AMOS** (6. dan)
- **TOM KOMPIER** (6. dan)
- **SCOTT LANGLEY** (5. dan)

Torsdag 30.06	Fredag 01.07	Lørdag 02.07	Søndag 03.07
09:45-12:00 Alle	09:45-12:00 Alle	10:15-12.30 Alle	11:00-12:15 Alle
16:00-17:00 <Nidan / tema	16:00-17:00 <Nidan / tema	12:45 Kyu gradering	12:30-13:30 Alle
17:00-18:30 Alle	17:00-18:30 Alle	14:00-16:30 Alle	
	19.00 Grillparty	16:30-18:00 Dan gradering	
		19:30 Party	

Pris per økt er 150,-. Meld deg på før 15. mai og spar penger!* Priser for hele leiren: Voksen 1200,- (*1000,- før 15. mai) Barn 900,- (*800,- før 15. mai) Forhåndsregistrer på konto: 1503 20 93253

