Kofukan Norge
inviterer til

TRENINGSLEIR

m / sensei Keiji Tomyama, 7. dan

Styret i Kofukan Norge ønsker alle medlemmer velkommen til treningsleir med sensei Keiji Tomiyama, 7.dan og hovedinstruktør i vår stilart, i perioden 17-21. september 2010.

Treningslokaler, -tider, -partier og –innhold fremkommer av planen under.
Medlemmer med høyere grader anbefales i tillegg å delta på partier for lavere grader.

Fredag på Blindern. Alle er velkomne, men alle uten adgangskort må betale i resepsjonen.
Lørdag/Søndag på Domus Athletica – Kr 200 pr dag/Kr 100 pr økt (voksne)/50 kr (barn)
Mandag i Asker KK – kr 50 pr dag
Iht vanlig praksis er leiren gratis for 3.dan og oppover.

FREDAG 17.09 **Blindern Athletica** **Sal 5** **OSI Karate**	**LØRDAG 18.09** **Domus Athletica** **Sal 1D** **OSI Karate**	**SØNDAG 19.09** **Domus Athletica** **Sal 2A** **OSI Karate**	**MANDAG 20.09** **Asker KK**
	0900 – 1100, sal 2C 1.dan og opp, instruktører - Jiin - Bunkai	1100 – 1300, sal 2C 1.dan og opp, instruktører - Chinto - Bunkai	
	1200 - 1330, sal 2C 3.kyu og opp - Koshiki Rohai - Bunkai	1400 – 1530, sal 2C 8.kyu – 4.kyu - Sanchin - Tensho	
	1330 – 1500, sal 2C 8.kyu – 4. kyu - Pinan Sandan - Hokei Kumite	1530 – 1700, sal 2C 3.kyu og opp - Shisochin - Bunkai	
1800 – 1930, sal 5 8.kyu – 4.kyu - Kofukan prinsipper m/applikasjoner	1500 – 1600 GRADERING		1830 – 1930 9.kyu – 4.kyu - Sanchin - Prinsipper
1930 – 2100, sal 5 3. kyu og opp - Matsukaze - Bunkai			1930 – 2030 3.kyu og opp - Annanko - Bunkai

Vennlig hilsen

Styret i Kofukan Norge