

WADO RYU NORGE

KARATELEIR FOR DEG MELLOM 7-15 ÅR



Meld deg på
og betal innen
10.juni
og få gratis
t-shirt!!



10-ÅRSJUBILEUM

SOMMERLEIR 2012 - FREDRIKSTAD

MANDAG 2.JULI

TIRSDAG 3.JULI

Ninja løype mandag kveld - husk å kle deg ut!!





WADO RYU NORGE

har gleden av å invitere til barneleir 2012 i Fredrikstad.
Åpen for alle stilarter!

NÅR OG HVOR?

Dato: mandag 2.juli og tirsdag 3.juli

Alder: 7-15 år

Pris: 2 dager kr 450,- (kr 550,- ved oppmøte i døren)

Treningssted: Kongstenhallen ved Gamlebyen i Fredrikstad
Torsnesveien 12, Gamle Fredrikstad, tlf: 69 95 82 98



INSTRUKTØRER

Nils-Petter Wold · Ole-Petter Horgen · Bjørn Monrad
· Knut Nerheim · Tine Sælid · Ingar Danielsen · Arne
Larsen · Andre Heede · Terje Rosell · Gjermund Mar-
tinsen · Per Sogn · Jørn Roberg · Rachid Amroun · Hoa
Bin Nguyen · Knut Nerheim · Rolf Lien Blakstad · Katja
Rugaas · Håvard Bakken · Gunnar Holthe · Bjørn Ronni
Andersen · Geir Vinje og mange fler :-)

PÅMELDING

send, navn, klubb, alder til Aslak Nilsen på

asl-ar@online.no

betaling til kontr. 6120.05.71117 (Wado Ryu Norge)
innen 10.juni kr 450,-
betaling i døren kr 550,-



VIKTIG: Husk å merke innbetalingen med navn på deltaker og
navn på klubben samt størrelse på t-shirt (S, M, L)!



MER INFORMASJON

Ta kontakt med Aslak Nilsen på mobil 930 28 710
eller mail asl-ar@online.no

Til dere voksne, det kan være lurt å ta med
egen stol da det lite med stoler i hallen :-)



TRENINGSTIDER

Mandag 2.juli

kl 10:00-11:00	Registrering og informasjon
kl 10:50-11:00	Åpning av årets sommerleir
kl 11:00-12:00	1.treningsøkt
kl 12:10-13:10	2.treningsøkt
kl 13:10-14:00	Lunsj
kl 14:00-14:15	Fotosession
kl 14:15-15:15	3.treningsøkt
kl 15:30	Badeland, dersom det er fint vær
kl 19:00	Grillfest og moro for voksne og barn (ta med egen mat vi ordner griller, hvor blir opplyst på leiren)
ca kl 21:30-	Ninjaløype - HUSK Å KLE DEG UT :-)

Tirsdag 3.juli

kl 10:00-10:30	Registrering og utdeling av startnummer
kl 10:30-12:00	Kata konkurranse
kl 12:00-12:30	Lunsj
kl 12:30-14:00	Kumite konkurranse
kl 14:00-15:00	Avslutning

FORELDRETRENING



Gratis trening for voksne ved Knut Nerheim, 4. Dan
SELVFORSVAR mandag 2.juli kl 11:00-12:00





OVERNATTING

Gamlebyen Gjestegaarder

Telefon: 69 32 20 20

Epost: booking@gamlebyengjestegaarder.no

Adresse: 1630 Gamle Fredrikstad

www.gamlebyengjestegaarder.com



Fredrikstad Motel og Camping

Telefon: 992 21 999

Epost: resepsjon@fredrikstadmotel.no

Adresse: Torsnesveien 16/18, 1630 Gamle Fredrikstad

www.fredrikstadmotel.no



VELKOMMEN TIL KARATELEIR 2012