

Selvforsvars treningsleir i Bergen



29. september – 1. oktober



Sentrum ju jitsu klubb har gleden av å invitere til leir:

Med Gjesteinstruktør:

Shihan Ken Culshaw

7.dan, sensei

Ken Culshaw underviser en enkel, direkte og effektiv Ju jitsu-variant. Han ble født i Liverpool i 1951 og har trent Ju jitsu siden 1968. Han etablerte i 1995 Welham martial art (WMA) og har de siste årene vært fast instruktør på Norges Kampsportforbund (NKF) sine sommerleirer i Mandal. Culshaw er kjent som en svært dyktig og inspirerende instruktør og leire er åpen for alle medlemmer av NKF og NJF.

Sted: Fre.: Zanshin Dojo (klubbens treningslokale) i Vestre Strømkaien 1
Lør. og søn.: Vikinghallen. Øvre Dreggsalm. 7. (Bak SAS hotellet på Bryggen)

Program: Fredag: 18:00-19:30 Voksne nye/gule/oransje
19:30-21:00 Voksne grønne ++

Lørdag: 10:00-11:30 Barn + voksne
11:45-12:15 Barn + voksne
12:15-13:00 Hovedpause
13:00-14:30 Voksne
14:45-15:15 Voksne
15:30-17:00 Elite

Søndag: 12:00-13:30 Barn + voksne
13:45-14:15 Barn + voksne
14:15-14:45 Hovedpause
14:45-16:15 Voksne
16:30-18:00 Voksne, Instruktør Trond A. Søvik 3. dan

Sosialt: Lørdagskveld blir det felles middag og tur på byen for alle voksne.

Leiravgift Barn kr. 75,- en dag / kr 100,- alle dager
Voksne kr. 200,-en dag / kr. 300,- alle dager

Overnatting Kan skje gratis i vårt treningslokale. Ta med sovepose!
Evt se Norges Kampsport Forbunds avtaler vedr. hotell /vandrehjem.

Påmelding/ Informasjon Pr e-post: post@sentrumjujitsu.no
Faks 55 31 50 55
Tlf. 55 31 50 55

Bindende påmeldingen må inneholde

Navn, Beltefarge, Alder og Hvilke(n) dag(er) påmeldingen gjelder. **Påmeldingsfrist: 21. september**

Betaling skjer forskuddsvis

til Sentrum ju jitsu klubb, Pb. 446 Sentrum, 5805 Bergen, Bankkontonr. 5221.05.04192.

Merk: "Culshaw leir 2006", Ta med kvittering!

www.sentrumjujitsu.no