



Nakskov Karate Skole

SHINGORYU



Karatelejr 2017 i Købelev kulturhus.

Fredag den 15. september til lørdag den 16. september afholder vi karatelejr, hvor der skal hygges og trænes.

Vi kører fra parkeringspladsen ved I-Centre, Nakskov fredag kl. 17.00. Efter indkvartering spiser vi aftensmad sammen. Traditionen tro har vi planlagt et orienteringsløb fredag aften, herefter hygge med leg, kage og guf.

Lørdag morgen starter vi med en løbetur og morgenmad. Og så skal der trænes en masse karate på græsplænen. :o) .

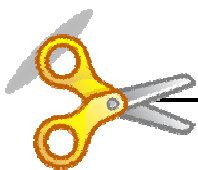
Karatelejren slutter lørdag kl. 20,30, hvor der er afhentning. Vi regner med at være på parkeringspladsen ved I-centret kl. ca. 21.00.

Adressen er Provstegårdsvej 26, 4900 Nakskov.

Lotte H: 51 94 84 30 og Gitte S.R: 51 26 46 10 - til brug i nødstilfælde. Vi har ikke mobilen på os hele tiden, men tjekker dem jævnligt.

Turen koster 200 kr. Betaling SKAL SKE ved tilmelding på nedenstående talon. Sidste tilmelding er senest tirsdag den 12. september 2016.

Med ønsket om en fantastisk karatelejr
Lasse, Dorthe, Henrik, Milan, Katharina, Lotte og Gitte.



Navn _____ Alder _____

Sæt kryds: Nakskov _____ Næstved _____

Kan hjælpe med transport til og fra lejren: (Sæt x)

Fredag _____ Lørdag _____

Vi bager gerne kage _____

VIGTIGT! Telefon nr. til forældre/værge: _____

Underskrift af forældre /værge, hvis under 18 år

Husk at pakke:

Gi

Træningstøj (både til aften- og morgenløb)

Trænings/løbesko

Tøj (strømper, undertøj, t-shirts, bukser, shorts, trøjer, nattøj)

Håndklæde

Sovepose, lagen, hovedpude

Toiletsager

Sutsko

Lommelygte