

GASSHUKU



Lyderhorn Karateklubb 4.-6. juni

Vi har gleden av å invitere alle medlemmer til en helg med trening og gradering i klubben.

Det blir treninger fredag og lørdag, og gradering søndag.

Lørdag og søndag blir det også anledning til å kjøpe nye belter, flasker, gensere, t-skjorter og annet utstyr fra "butikken".

Det blir også salg av kaffe, saft og litt å bite i til de som ønsker det.

Velkommen!

Hovedinstruktør:

sensei Helge Sæle, 5 DAN JKA



Fredag - trening:

kl. 18:00-20:00: Senior alle grader

Lørdag - trening:

kl. 10:00-11:00: Junior: 0., 9. og 8. kyu (hvitt, gul stripe og gult belte)

kl. 11:00-12:00: Junior: 7., 6., 5. og 4. kyu (oransje, grønt og blått belte)

kl. 12:30-14:00: Senior: nybegynner - 4. kyu (alle farger før brunt)

kl. 14:00-15:30: Junior/senior: 3. kyu - dan (brunt og svart belte)

Søndag - gradering:

kl. 11:00: Junior nybegynnere - 9. kyu

kl. 12:00: Junior 8. kyu - 4. kyu

kl. 13:30: Junior 3. kyu - 1. kyu og Senior - alle grader

Deltakeravgift:

kr. 100 - Junior alle partier

kr. 300 - Senior alle partier

Graderingsavgift:

kr. 150 - gradering til 9.-4. kyu

kr. 200 - gradering til 3.-1. kyu

Familierabatt:

Fra og med tredje deltaker fra samme familie i samme husstand) er det gratis deltakeravgift for de yngste.

9 kyu gul stripe	8 kyu gult belte	7 kyu oransje	6 kyu grønt belte	5 kyu 1. blå belte	4 kyu 2. blå belte	3 kyu 1. brune	2 kyu 2. brune	1 kyu 3. brune
----------------------------	----------------------------	-------------------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Påmelding og kontant betaling i klubben innen tirsdag 1. juni

PÅMELDING TIL GASSHUKU I KLUBBEN 4.-6. JUNI 2010	Fødselsdato	deltakeravgift		Skal du gradere deg? JA/NEI	Fyll inn hvilken grad du har i dag:	Graderingsavgift	
		Junior kr. 100	Senior kr. 300			til 9.-4. kyu kr. 150	til 3.-1. kyu kr. 200
Navn på deltaker (bruk blokkbokstaver)							

Fylles ut av Lyderhorn: mottatt kr. _____ sign: _____