

Treningsleir i Sverige: KICKBOXING.



Vi har gleden av å invitere til leir i kickboxing helgen 4-5 desember 2021.

Sted: Gymsalen på Hulanskolan i Lerum kommun, som ligger ca. 20 km nord øst for Gøteborg i retning Stockholm langs E20.

Leiren er for elever fra nybegynner til blått belte, det blir mye grunntrening og oppgaver som partneroppgaver og oppgave sparring for de som har eget utstyr.

Første økt på lørdag blir gradering for avdelingen i Lerum og alle andre som er klar for å gradere. Etterpå blir det 2 økter med kickboxing lagt opp for de som er til stede, vi avslutter lørdagen med felles middag på restaurant i nærheten av hallen. Søndag blir det 2 økter hvis mulig avslutter vi med et lite sparringsstevne med svenskene. Det viktigste er å få trene med nye partnere under andre forhold enn dem man er vant med til daglig.

Instruktører er Tom Enger 5.Dan i kickboxing og tidligere landslagsutøver for Norge, og Grandmaster Arild Knudsen, tidligere landslagstrener for Norge.

Prisen for leiren er kr. 500,- per person, graderingsavgift er som vanlig kr. 350,- og pris for nytt belte kr. 50,-

Avreise fra Vestby kl.17.00 fredag 3. desember. Vi kjører private biler og spleiser på reisekostnadene med de som sitter i samme bil.

Påmelding innen 26.11.2021 til Arild Knudsen mobil: 905 46 144, e-post arild63@online.no

Overnatting på Le Mat Hotel Jonsereds fabrikk, William gibsonväg 1 a. 43376 JONSERED. Her har vi fått tilbud på 816 Sek per natt for dobbelt rom inkludert frokost. Dvs. 408,- per natt per person.

Telefon til hotellet: +46 313 034 750