

SOMMERLEIR 2018

WADO RYU NORGE

TORS DAG 5. JULI - LØRDAG 7. JULI
KONGSTENHALLEN, GAMLEBYEN I FREDRIKSTAD



Øistein Riber Sensei



Arthur Meek Sensei



Jorge Rosa Sensei

Årets leir for voksne og ungdom fra 14 år vil bli den 40. i rekken. Årets instruktører er Arthur Sensei, Øistein Sensei og Jorge Sensei.

Vi kan garantere mye trening, mange nye erfaringer og mye sosialt. Har du ikke vært med før, så er det på tide å slenge seg med!

KOM BLI MED PÅ TRENINGSLEIR!

PROGRAM

KI.	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	VI SEES I 2019!
09:00 - 09:50	Registrering	Katana med Jorge Sensei	Katana med Jorge Sensei	
10:00 - 11:30	Fellesøkt med Arthur Sensei	Fellesøkt med Arthur Sensei	Fellesøkt med Arthur Sensei	
11:30 - 12:30	Lunsj	Lunsj	Lunsj	
12:30 - 13:30	Gruppetrening: - Ungdomsgruppe - Til og med 2. Kyu - 1. Kyu og Dan	Gruppetrening: - Ungdomsgruppe - Til og med 2. Kyu - 1. Kyu og Dan	Gruppetrening: - Ungdomsgruppe - Til og med 2. Kyu - 1. Kyu og Dan	
13:30 - 14:30	Velg mellom: Katana Jiu Jitsu Yoga MMA	Velg mellom: Katana Jiu Jitsu Yoga MMA	Velg mellom: Katana Jiu Jitsu Yoga MMA	
14.45 - 15.30	Kumite/Kata	Kumite/Kata	Kumite/Kata	
15:00 - 17:00		Kyu gradering	Dan gradering	
På kvelden	Årsmøte	Grilling. Vi møtes på terrassen ved motellet	Bankett på "Majoren"	
Alle tidspunkter for det sosiale på kvelden vil bli opplyst på leiren!				

ÅRSMØTE

Alle medlemmer i Wado Ryu Norge kan møte. Styret vil gi en kort rapport om status i Wado Ryu Norge. Aktuelle temaer og saker tas opp til diskusjon.

HVALBIFFAFTEN

Årets hvalbiffaften legges til ankomst dagen onsdag - dagen før leiren starter. Vi møtes på «Major'n» hvor vi koser oss med grillt hvalbiff, øvrig grillmat og litt godt drikke.

GRILLING

Vi møtes på terrassen ved motellet. Alle tar med egen grillmat og gjerne egen grill. Motellet har et par griller til disposisjon.

BANKETT

Lørdag aften er det bankett på «Major'n» hvor vi samles til en hyggelig kveld med deilig mat og drikke til hyggelige priser!

TRENINGSØKTER UNDER ÅRETS LEIR

I år vil det bli tre økter pr. dag. Første økt blir en fellesøkt med Arthur Sensei. Etter lunsj deles det inn i gruppene ungdom - til og med 2. Kyu, og 1. Kyu og Dan. På den tredje økta kan man selv velge hva man vil være med på.

Det kan velges mellom:

- Katana
- Jiu Jitsu
- Yoga
- MMA

PRISER

Ungdom (f.o.m. 17 år):

- Kun betaling i døren.
- Kr. 750,- for hele leiren.
- Kr. 300,- pr. dag.
- Fornye Wado pass - kr. 250,- opp t.o.m. 15 år. Kr. 350,- fra 16 år -->

Voksne (f.o.m. 18 år):

- Kun betaling i døren.
- Kr. 1.350,- for hele leiren.
- Kr. 500,- pr. dag.
- Fornye Wado pass - kr. 250,- opp t.o.m. 15 år. Kr. 350,- fra 16 år -->

Priser gradering:

8-4 Kyu:	kr. 200,-
3. Kyu:	kr. 250,-
2. Kyu:	kr. 300,-
1. Kyu:	kr. 350,-
1. Dan:	kr. 2.300,-
2. Dan:	kr. 2.400,-
3. Dan:	kr. 2.500,-

PÅMELDING

Påmelding gjøres ved oppmøte på leiren.

OVERNATTING

FREDRIKSTAD MOTEL OG CAMPING

Telefon: 992 21 999

E-post: resepsjon@fredrikstadmotel.no

Adresse: Torsnesveien 16/18

1630 Gamle Fredrikstad

Web: www.fredrikstadmotel.no



GAMLEBYEN HOTELL

Telefon: 400 53 909

E-post: post@gamlebyenhotell.no

Adresse: Voldportgaten 72

1632 Gamle Fredrikstad

Web: www.gamlebyenhotell.no

HOTELLER I FREDRIKSTAD SENTRUM

Sjekk f.eks. www.hotels.com eller www.booking.com



VELKOMMEN TIL SOMMERLEIR 2018

www.wadoryu.no