

Hei alle!

Sola Judoklubb inviterer til treningsleir for barn, ungdom og voksne 27. - 28.05.16.

OBS: På søndag 29.05.16 skal vi ha venneturnering i dojo på Stangeland Senteret. Se separat e-post: separat påmelding til turneringen.

Sola Judoklubb har gleden av å presentere Marian Talaj som trener på treningsleiret. Marian som har 7. Dan i judo, har jobbet internasjonalt som trener for toppidrett i alle år og lang erfaring med å veilede elever i alle alder. Han var med i Peking 2008 og London 2012 som trener. Marian selv har mange nasjonale og internasjonale suksesser, deltok på OL to ganger og vant bronsemedaljen i Montreal i -70kg-klassen i 1976. Vi byr velkommen Marian Talaj som styrker trener-teamet i Sola Judoklubb og ser frem til et godt samarbeid.

Program

fredag 27.05.2016

Kl 17.30 - 18.30 judotrening 6 - 8 år

kl 18.30 - 20.00 judotrening 9 - 12 år

kl 20.00 - 21.30 judotrening 13+ og voksne

sosial samvær etter trening

lørdag 28.05.2016

kl 10.00 - 11.30 judotrening 9 - 12 år

kl 11.30 - 13.00 judotrening 13+ og voksne

Kl 13.00 - 14.00 judotrening 6 - 8 år

friminutt

kl 15.00 - 16.30 judotrening 9 - 12 år

kl 16.30 - 18.00 judotrening 13+ og voksne

kl 18.00 grillfest for foreldre, trenere og venner.

Begrenset kapasitet: Påmelding innen 23.05.16!

Mulighet for overnatting fra fredag til søndag i hytta med vanlig seng på Sola Camping for kr 100/natt: ring tlf. 48689412 (første man til mølle) og oppgi "Sola Judoklubb". 4 km fra Sola Camping til dojen. Overnatting i dojo bare etter påmelding innen 23.05.16 hos Adrian, tlf. 93950353.

Opplegget koster kr 300 per deltaker og inkluderer alle treningsøkter: Vennligst overfør avgiften i forkant innen 23.05.16 til konto 3201.66.92122 og merk den med "leir og <navnet til medlemmet/klubb>", takk. Turneringen på søndag er utenom.

Vel møtt!

Med vennlig hilsen

Sola Judoklubb

www.solajudo.no