

Sommerlejr 2023

Karate-do Gentofte

Program

(Ændringer kan forekomme)

Fredag den 9. juni

- 15.00-16.45 Ankomst og indkvartering
- 17.00-18.30 Træning
- 19.00-20.30 Middag
- 20.30- Aftenhygge



Lørdag den 10. juni

- 08.00-09.00 Morgenmad
- 09.30-12.00 Træning inkl. pauser med frugt/saftevand
- 12.15-13.15 Frokost
- 13.30-15.00 Træning
- 15.00-16.00 Pause – med frugt/saftevand
- 16.00-17.30 Træning for højt graduerede/voksne og svømmehallen for alle andre
- 18.00-19.30 Middag
- 19.30- Aftenhygge



Søndag den 11. juni

- 09.00-10.00 Morgenmad
- 10.00-13.00 Træning inkl. pauser med frugt/saftevand
- 13.00-13.30 Afslutning og afgang fra Bosei

