

Sommerlejr 2025 – Karate-Do Gentofte

**13 Juni kl. 15.00 til Søndag 15 juni kl. 13.00 (ca.)
Bosei Idrætshøjskole, Evensølundvej 5, 4720 Præsto**



Praktiske informationer

Pris pr. person 1200,00 kr.

Sommerlejr Sweatshirt kan tilkøbes for 500,00 kr.

Dette dækker 2 overnatninger (2-3 personers værelse m/toilet og bad på gangen), fuld forplejning og selvfølgelig masser af fantastisk karate og hyggeligt samvær.

Tilmelding på hjemmesiden, fanen Tilmelding stævner og events –
<https://karate-do-gentofte.dk/cms/EventOverview.aspx>

Regler:

Vi har en nul-alkohol politik for børn/unge under 16 år. Ved brud på denne regel bortvises eleven og må forlade sommerlejren.



Kontaktpersoner:

Lasse (Sensei): 6167 2670 - kristenssonlasse@hotmail.com
Kristian (Formand): 3179 0222 - formand@karate-do-gentofte.dk

Holdleder for de yngste:

Hvis du er under 10 år og ikke har en forælder/værge med, har vi en holdleder (Mads) på stedet, som holder styr på tropperne og som man altid kan få hjælp hos.

Mads: 6178 2508

Program (Ændringer kan forekomme)

Fredag den 13. juni

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



Lørdag den 14. 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 15. 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

