



### Praktiske informationer

Pris pr. person 1500,00 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, under Tilmelding stævner og events

## **Karate-Do Gentofte Sommerlejr 2026 12 Juni - 14 juni Bosei Idrætshøjskole**



### **Regler:**

Børn som deltager uden forældre, skal være selvkørende/selvstændige under hele lejren. Vi hjælper selvfølgelig hvis der opstår problemer.

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

Kristian (Formand): 3179 0222

# Program

(Ændringer kan forekomme)



## Fredag den 12. juni

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

## Lørdag den 13. 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 14. 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