



# KARATELÄGER

*Ljusdals Shotokan Karateklubb inbjuder till upptaktsläger i vackra Nordjö, Järvsö. Ett mycket uppskattat och gemytligt träningsläger där alla bor och tränar på samma plats! Bl.a. underhållning och teoretisk undervisning på lördagkväll...*

PLATS: Nordsjögården beläget i Nordsjö, Järvsö  
TID: **28/8 -30/8 2009** (Fredag kl: 17.30 t.o.m söndag kl: 13,00)

INSTRUKTÖR: **Sensei Björn Grünstein 6:e dan**

KOSTNAD: Läger: 200:-  
Logi: 1600:- (fredag – söndag, inkl: 2 middagar,  
2 frukostar, 2 luncher och sängkläder)

**(Logi och lägerkostnad betalas innan lägret startar)**

Upptaktslägret riktar sig till 5 kyu och uppåt, ett instruktörläger...

Anmälan bör ske snarast, dock senast den 15/8.

För anmälan, ring: 070 - 6082132  
0651 - 711587  
Eller via mail till: [info@ljusdalskarateklubb.se](mailto:info@ljusdalskarateklubb.se)

Vägbeskrivning till Nordsjögården: [www.nordsjogarden.com](http://www.nordsjogarden.com)

*Mer information finns på vår hemsida: [www.ljusdalskarateklubb.se](http://www.ljusdalskarateklubb.se)*

**Alla är varmt välkomna till höstens höjdpunkt för alla karatekas!  
Hälsningar, Ljusdals Shotokan Karateklubb**