

# WADO RYU NORGE

## KARATELEIR FOR DEG MELLOM 7-13 ÅR



Meld deg på  
og betal innen  
**10.juni**  
og få gratis  
t-skjorte!!

**SOMMERLEIR 2015 - FREDRIKSTAD**

**MANDAG 29.JUNI**

**TIRSDAG 30.JUNI**

Ninja løype mandag kveld - husk å kle deg ut!!





# WADO RYU NORGE

---

Vi har gleden av å invitere til barneleir 2015 i Fredrikstad.  
Åpen for alle stilarter!

## NÅR OG HVOR?



Dato: Mandag 29.juni og tirsdag 30.juni

Alder: 7-13 år

Pris: 2 dager kr. 600,- (kr. 700,- ved oppmøte i døren)

Treningssted: Kongstenhallen ved Gamlebyen i Fredrikstad  
Torsnesveien 12, Gamle Fredrikstad, tlf: 69 95 82 98



## INSTRUKTØRER

---

Instruktører fra Wado Ryu Norge.

## PÅMELDING



Meld deg på leiren via web'en.

Gå inn på Wado Ryu Norge sine hjemmesider,  
[www.wadoryu.no](http://www.wadoryu.no) og meld deg på under PÅMELDING.

Betaling til kontonr. 1503.52.47197 (Wado Ryu Norge)

Betal innen 10.juni kr. 600,-

Betaling i døren kr. 700,-



## MER INFORMASJON

---

Ta kontakt med Lars-Erik Karrestad på mobil 95 03 55 60  
eller mail: [lek@wadoryu.no](mailto:lek@wadoryu.no)

**MERK:** Det er kun lov å bruke godkjente stoler i hallen, og disse er tilgjengelig på traller i hallen!



# TRENINGSTIDER

## Mandag 29.juni

kl 10:00-11:00	Registrering og informasjon
kl 10:50-11:00	Åpning av årets sommerleir
kl 11:00-12:00	1.treningsøkt
kl 12:10-13:10	2.treningsøkt
kl 13:10-14:00	Lunsj
kl 14:00-14:15	Fotosesjon
kl 14:15-15:15	3.treningsøkt
kl 15:30	Badeland, dersom det er fint vær
kl 18:00	Grillfest og moro for voksne og barn (ta med egen mat, pledd og klær etter værforhold. Vi ordner noen griller, men fint om klubbene også tar med noen. Hvor det blir, vil bli opplyst på leiren)
ca kl 20:00-...	Ninjaløype - <b>HUSK Å KLE DEG UT :-)</b>

## Tirsdag 30.juni

kl 10:00-10:30	Registrering
kl 10:30-12:00	Kata konkurranse
kl 12:00-12:30	Lunsj
kl 12:30-14:00	Kumite konkurranse
kl 14:00-15:00	Avslutning

## FORELDRETRENING

Gratis trening for voksne mandag 29.juni kl 11:00-12:00





## OVERNATTING

---

### Fredrikstad Motel og Camping

Telefon: 992 21 999

Epost: [resepsjon@fredrikstadmotel.no](mailto:resepsjon@fredrikstadmotel.no)

Adresse: Torsnesveien 16/18, 1630 Gamle Fredrikstad

[www.fredrikstadmotel.no](http://www.fredrikstadmotel.no)



Eller på hoteller i Fredrikstad sentrum, gå inn på f.eks.:

[www.hotels.com](http://www.hotels.com)

[www.booking.com](http://www.booking.com)



# VELKOMMEN TIL KARATELEIR 2015