



SOMMERLEIR 2015

WADO RYU NORGE

ONSDAG 1. JULI - LØRDAG 4. JULI
KONGSTENHALLEN, GAMLEBYEN I FREDRIKSTAD



Kazutaka Sensei



Meek Sensei

Wado Ryu Norge ønsker gamle og nye medlemmer velkommen til nok en sommerleir i trivelige Fredrikstad.

Leiren i 2015 vil være den 36. i rekken.

Det blir som vanlig mye trening og mye sosialt.
Har du ikke vært med før er det på tide å slenge seg med!

KOM BLI MED PÅ TRENINGSLEIR!

PROGRAM

KI.	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG
07:45 - 08.30		BANZAI-jogg. Møt opp ved bommen til campingen i løpetøy og klar for alt	BANZAI-jogg. Møt opp ved bommen til campingen i løpetøy og klar for alt	
09.00 - 09.50	Registrering	Morgentrening WRN instruktør	Morgentrening WRN instruktør	
10.00 - 12.00	Trening med Arthur Sensei Kazutaka Sensei Peter Sensei	Trening med Arthur Sensei Kazutaka Sensei Peter Sensei	Trening med Arthur Sensei Kazutaka Sensei Peter Sensei	Trening med Arthur Sensei Kazutaka Sensei Peter Sensei
12.00 - 13.00	Lunsj	Lunsj	Lunsj	
13.00 - 14.30	Trening med Kazutaka Sensei Peter Sensei	Trening med Arthur Sensei Kazutaka Sensei Peter Sensei	Trening med Arthur Sensei Kazutaka Sensei Peter Sensei	Kjør pent hjem!
14.45 - 15.30	Kumite/ Kata	Kumite/ Kata	kl 15:00 - 17:00 Dan gradering Kyu gradering	
På kvelden	Årsmøte/Infomøte Hvalbiff- og grillaften på "Majoren"	Grilling	Bankett på "Majoren"	VI SES I 2016!!!

Alle tidspunkter for det sosiale på kvelden vil bli oppgitt på leiren!

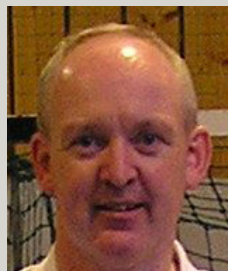
ÅRETS INSTRUKTØRER



Arthur Sensei
7. Dan



Kazutaka Sensei
6. Dan



Peter Sensei
6. Dan

ÅRSMØTE/INFOMØTE

Alle medlemmer i Wado Ryu Norge kan møte. Styret vil gi en kort rapport om status i Wado Ryu Norge. Aktuelle temaer og saker tas opp til diskusjon.

HVALBIFF-AFTEN

Vi møtes på «Major'n» hvor vi koser oss med grillet hvalbiff, øvrig grillmat og litt godt drikke.

GRILLING

Vi møtes på terrassen på Motellet. Alle tar med egen grillmat og gjerne egen grill. Wado Ryu Norge stiller med et par griller.

BANKETT

Fredag aften er det bankett på «Major'n» hvor vi samles til en hyggelig kveld med deilig mat og drikke til hyggelige priser!



OVERNATTING

Fredrikstad Motel og Camping

Telefon: 992 21 999

Epost: resepsjon@fredrikstadmotel.no

Adresse: Torsnesveien 16/18, 1630 Gamle Fredrikstad

www.fredrikstadmotel.no



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

www.hotels.com

www.booking.com

PÅMELDING

Meld deg på leiren via web'en.

Gå inn på Wado Ryu Norge sine hjemmesider,
www.wadoryu.no og meld deg på under PÅMELDING.

Forskuddsbetaling innen 10. juni: kr. 1200,-

Betaling i døren: kr. 1350,-

Pr. økt: kr. 300,-

Betaling til kontonr. 1503.52.47197. Husk å merke innbetalingen med deltagerens navn og bekræftelsesnr. du får ved registrering via websidene.



VELKOMMEN TIL SOMMERLEIR 2015

www.wadoryu.no