

2
0
2
0



SÖDRA NORRLANDS JUDOFÖRBUND

Med sikte på 2020

Inbjudan till SNJF:s

2020 läger 1-2012

Vem: Ungdomar födda 2003 eller tidigare

Var: Sundsvall, Judohallen, Ortviksvägen 8

När: Fredag 3 februari kl 19.00> lördag 4 februari kl 16.00

Vad: SNJF satsning på ungdomar från 9 år som är intresserade av lite tuffare judoträning tillsammans med andra ungdomar från närliggande klubbar. Målet är att främja sammanhållningen bland seriöst judointresserade ungdomar i distriktet.

Program fredag:

18.30-19.00	Incheckning
19.00-20.45	Teknik & randori
20.45-21.15	Teori: Att träna rätt
21.30-22.00	kvällsfika: korv, smörgås & frukt mm
22.00-23.15	Fria aktiviteter
23.30	God natt

Program lördag

07.30	Väckning
07.45-08.15	Frukost
09.00-10.15	Teknik & randori
10.15-10.45	Frukt, smörgås mm
11.00-12.30	Teknik & randori

Ledare: Wolfgang Biedron m fl

Kostnad: 250 kr sättes in på Judo Sundsvalls **PG 66 96 21-5**

Anmälan: Senast onsdag, 1 februari till anmalan@judosundsvall.com

Övrigt: **Lägret är till för de som vill träna seriöst!**

Frågor: Wolfgang Biedron 060-66 50 88, 070-646 60 13

Välkomna

Judo Sundsvall & Södra Norrland judoförbund