

# **Graderingsläger för motionärer**

## **”Return of Anna-Maria”**

När?	2015-05-16
Var?	Judohallen, Sundsvall
Vem?	Motionärer
Kostnad?	200 kr för lägret och 50 kr för gradering
Vad får man?	Två träningspass, en gradering och middag. Meny förslag kommer senare
Men om jag bara Vill äta middag?	Då kostar det 100 kr om man bara vill vara med på middagen.
Tränare	Anna-Maria + Special guests
Tider!	
Teknikträning	13.00 - 15.00
Graderings- Träning eller teknikträning	15.15 - 16.45
Gradering eller Randori	17.00 - 17.30
Middag serveras och äts i godan ro	18.00 – xx.xx

Anmälan görs på lappen nedanför eller via mail till  
[hans-goran.sundstrom@telia.com](mailto:hans-goran.sundstrom@telia.com)