



GRADERING &



LÄGER FÖR MOTIONÄRER

När?	2019-01-26
Var?	Judohallen, Sundsvall
Vem?	Motionärer, nostalgiska judokas
Kostnad?	100 kr för lägret, 50 kr för gradering och 150 kr för maten.
Vad får man?	Två träningspass, en gradering och middag.
Men om jag bara Vill äta middag?	Då kostar det 150 kr om man bara vill vara med på middagen.
Tränare	Gerd, H-G, Henrik, Mats etc.
Träning	14.00 - 15.30
Graderingsträning	15.45 - 17.00
Gradering eller randori	17.00 - 18.00
Middag serveras	18.30 - xx.xx

Meny

**Räksoppa
Pasta och köttfärssås
Ugnsbakade äpplen med vaniljglass
Medtag egen dryck**

Anmälan görs på lappen nedanför eller via mail till

hans-goran.sundstrom@telia.com.

Betala genom att sätta i pengarna direkt på klubben bankgiro eller swisha.

Välkomna

Judo Sundsvall