



Indbydelse til

Teknisk kursus i 3 Kyu

<u>Hvornår</u>	Lørdag den 10. Marts 2012 kl. 10.00 – 17.00
<u>Hvor</u>	Herning Jiu-jitsu klub, Holingknuden 3, 7400 Herning
<u>Deltagere</u>	Alle med gyldig DJSF licens, samt kendskab til pensummet.
<u>Instruktør</u>	Carsten P. Andersen
<u>Indhold</u>	Gennemgang af samtlige øvelser til pensummet samt træning af disse
<u>Forplejning</u>	Frokost + frugt i pausen
<u>Tilmelding</u>	Senest søndag den 26 Februar 2012 Til: vd@sport.dk Med: Kursus navn, navn, grad, klub, email,tlf.
<u>Pris og betaling</u>	Kr. 100 - indsættes på 0800 - 0000023604, Senest søndag den 26 Februar 2012 . Betaling mærkes med: kursus,navn,klub.
<u>Afmelding</u>	Senest søndag den 26 Februar 2012 , herefter refunderes tilmeldingsgebyret ikke.
<u>Program (vejlende)</u>	
10:00 – 10:15	Ankomst, omklædning.
10:15 – 12:00	Lektion 1
12:00 – 13:00	Frokost
13:00 – 14:30	Lektion 2
14:30 – 15:00	Pause
15:00 – 16:30	Lektion 3
16:30 – 17:00	Bad / omklædning
<u>Andre ting</u>	
Kurset giver 10 point	