



Terminsstart HT 2024

Mariefred
Trosa

26/8



27/8

Vi hoppas att alla har kunnat njuta av den för Sverige ovanligt behagliga sommar och att suget efter träningen sätter längtan efter dojon i topp

Mälardagen i Strängnäs samt Föreningarnas dag i Trosa

Vid dessa två tillfällen i respektive kommun får föreningarna en chans att visa upp ta hand om nyfikna frågor verksamheten och är den absolut bästa möjligheten att rekrytera nya medlemmar. Vi kommer att ha ett tält med information och lite träningsmattor för att spontant visa upp lite vad vi gör. Vi är glada om så många som möjligt kan bidra. Du kan vara med och träna på mattan, hjälpa till i tältet med att hålla koll på utrustning och svara på nyfikna frågor eller bara komma förbi och säga hej till oss som står där.

18 augusti i Trosa (Multum)

24 augusti i Strängnäs (Västerviken)

Den 24 är dessutom karatens dag med evenemang runt om i landet

Favorit i repris – Vi kick-offar höstterminen med Sörmlandsleden

Vi kommer att ha en kombinerad promenad tillsammans med lite karateträning. Vi bjuder på mat och träning. Ni tar med det fina vädret.

Boka lördagen den **31 augusti** (ersätter ordinarie träning)

09:00 Samling och frukost vid Skottvångs gruva

10:00 Lättare morgonträning

10:30–13:00 Vi promenerar på leden. Sträckan är lätt till medelsvår och 9,5 km lång (som referens gick vi 7,5 km förra året samt ytterligare 5 km för er som gick tillbaka till bilarna. Vi kommer att ha något stopp på vägen för träning. Medtag ombytesskor om du inte vill träna i vandringskorna

13:00 Gemensam lunch där vi grillar något gott.

För att planera mat och dryck behöver vi din anmälan senast onsdagen den 28 augusti

Vi ser fram emot att se er alla igen!!!

Camilla, Lelle, Andrejs, Lasse & Hardy

Tränings­tider HT 2024

Gruppindelning och tränings­tider Mariefred

Måndagar:	19.00 – 20.00 19.00 – 20.30	Nybörjare & mellangrupp (upp till 7:e mon/kyu) Avancerade (6:e + mon/kyu)
Onsdagar:	19.00 – 20.00 19.00 – 20.30	Nybörjare & mellangrupp (upp till 7:e mon/kyu) Avancerade (6:e + mon/kyu)
Lördagar:	14:00 – 15.00 15:00 – 16:00	Arnis/Eskrima (fr. 15 år) Karate: 6 mon/kyu och över

Gruppindelning och tränings­tider Trosa (Tisdagar i Vitalisskolan, torsdagar & lördagar i Hedebyskolan)

Tisdagar:	19.00 – 20.00 20.00 – 21.00	Nybörjare & mellangrupp (upp till 7:e mon/kyu) Avancerade (6:e + mon/kyu)
Torsdagar:	19.00 – 20.00 20.00 – 21.00	Nybörjare & mellangrupp (upp till 7:e mon/kyu) Avancerade (6:e + mon/kyu)
Lördagar:	10:00 – 11.00 11:00 – 12:00	Arnis/Eskrima (fr. 15 år) Karate: 6 mon/kyu och över

Vänd för viktiga datum!

Kalendarium HT 2024

Datum Mariefred HT 2024

Terminsstart 26 augusti

Vandring & träning på Sörmlandsleden 31 augusti

Mälardagen 24 augusti

Höstläger 12 - 13 oktober

Gradering 19 oktober 10-12 (Hedebyskolans gymnastiksal)

Höstlov v.44 (28 oktober – 3 november)

Gradering 7 december 10-12 (Hedebyskolans gymnastiksal)

Julavslutning 15 december i Tystberga Hombu Dojo (Utdelning av "Achievements of the Year")

Inställda träningar

Ordinarie lördagsträning den 31 augusti (när vi går Sörmlandsleden)

19 oktober (gradering)

7 december (gradering)

Datum Trosa HT 2024

Terminsstart 27 augusti

Vandring & träning på Sörmlandsleden 31 augusti

Föreningarnas dag 18 augusti (Multum)

Höstläger 12 - 13 oktober

Gradering 19 oktober 10-12 (Hedebyskolans gymnastiksal)

Höstlov v.44 (28 oktober – 3 november)

Gradering 7 december 10-12 (Hedebyskolans gymnastiksal)

Julavslutning 15 december i Tystberga Hombu Dojo (Utdelning av "Achievements of the Year")

Inställda träningar

Ordinarie lördagsträning den 31 augusti (när vi går Sörmlandsleden)

19 oktober (gradering)

7 december (gradering)

Dessa datum är bokade och klara. Vi återkommer med info om andra evenemang.

Väl mött

Hardy