



Terminsstart VT 2025

Mariefred

8/1



Trosa

9/1

Tack alla som var med på vår gemensamma julavslutning i Tystberga. Grattis till alla nominerade och vinnare av våra statyetter. Missade du detta så finns vinnarna på hemsidan under <https://www.gojukarate.se/achievements-of-the-year/>

För de flesta av oss blev det ingen vit jul, men för de som längtar efter kylan så ryktas det att den är på väg i början av 2025. Vi hoppas att ni alla efter ledigheterna är laddade för en ny termin.

Även i år planerar vi en gemensam våravslutning. Vi har valt Trosa och hoppas att vädret tillåter oss att vara utomhus. Den 27 maj går detta av stapeln och vid uppehåll så träffas vi på Trosa hamn (där vi även kommer att ha sommarträningarna), annars så är dojon bokad. Vi har flyttat sommarträningarna till onsdagarna för att inte krocka med Friskis & Sveltis

Lite förändringar kommer att ske i Mariefred på lördagarna. Esmeralda kommer att hålla ett kort yogapass 14:00 -14:30 (som även blir uppvärmningen till Arnis gruppen) Därefter kör vi Arnis intensivt 14:30-15:15 samt avslutar med egen träning 15:15 – 16:00 Efter terminen så ser vi hur många vi varit och om vi ska utöka yogan under höstterminen till 60 min.

Terminstider och datum hittar du nedan och fakturor för betalning hittar du som vanligt under <dokument> på hemsidan.

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

Camilla, Esmeralda, Kristoffer, Lelle, Andrejs, Lasse & Hardy

Träningsider VT 2025

Gruppindelning och träningsider 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 – 14.30 14:30 – 15.15 15:15 – 16:00	Yoga Arnis/Eskrima (fr. 15 år) Karate: 6 mon/kyu och över

Gruppindelning och träningsider 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 VT 2025

Datum Mariefred VT 2025

Terminsstart 8 januari
Sportlov v.8 (17 – 23 februari)
Vårläger 8 - 9 mars
Gradering 15 mars 10-12 (Hedebyskolans gymnastiksal i Vagnhärad)
Påsklov v. 17 (21-27 april)
26 maj Sista ordinarie träning
27 maj Gemensam avslutning (och gradering upp till 8:e mon/kyu) tillsammans med Trosa
Sommarläger 5-9 juli i Ågesta

Datum Trosa VT 2025

Terminsstart 9 januari
Sportlov v.8 (17 – 23 februari)
Vårläger 8 - 9 mars
Gradering 15 mars 10-12 (Hedebyskolans gymnastiksal i Vagnhärad)
Påsklov v. 16 (14-21 april)
27 maj Gemensam avslutning (och gradering upp till 8:e mon/kyu) tillsammans med Mariefred
Sommarläger 5-9 juli i Ågesta

Inställda träningar

1 maj (torsdag)

Sommarträning

Karate i Trosa Hamn
Onsdagar från 11 juni - 07 aug 19:00 – 20:00 (om vädret tillåter)

Väl mött

Hardy