



Terminsstart VT 2024

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.

För första gången på länge så fick vi en riktigt vit jul. Hoppas att alla har kunnat vila batterierna. Nu riktar vi blicken mot 2024

Inspirerade som vi blev av det stora deltagandet så tänkte vi ha även en gemensam våravslutning. Vi har valt Mariefred och hoppas att vädret tillåter oss att vara utomhus. Den 29 maj går detta av stapeln och vid uppehåll så träffas vi på Gripsholmsparkeringen (vår ordinarie sommarträningsplats), annars så är dojon bokad.

I Mariefred så tränar alla gemensamt. Klockan 20:00 bugar nybörjare/mellangrupp ut och avancerade fortsätter en halvtimme till. Får vi en större nybörjargrupp så återgår vi till delade träningar

För Trosa så observera att den 11 maj blir sista lördagsträningen med anledning av att kommunen har andra arrangemang. Blir abstinensen för svår så är det träning som vanligt i Mariefred (Hammaren)

När det gäller träningsavgifter och klädbeställning så har vi varit tvungna att göra smärre justeringar för att anpassa oss till verkligheten. Inga jordbävningar direkt, men notera att ni laddar ner en uppdaterad faktura och klädkatalog från hemsidan.

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

Camilla, Lelle, Andrejs, Lasse & Hardy

Träningsider VT 2024

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 – 15:00 15:00 – 16:00	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 2024

Datum Mariefred VT 2024

Terminsstart 8 januari
Svartbältes seminarium 20 januari
Sportlov v.8 (19 – 25 februari)
Vårläger 9 - 10 mars
Gradering 16 mars 14-16 (Mariefredskolans gymnastiksal ”dojon”)
Påsklov v. 14 (1-7 april)
27 maj (lilla graderingen) onsdag
29 maj Gemensam avslutning tillsammans med Trosa

Inställda träningar

1 maj (onsdag)

Datum Trosa VT 2024

Terminsstart 9 januari
Svartbältes seminarium 20 januari
Sportlov v.8 (19 – 25 februari)
Vårläger 9 - 10 mars
Gradering 16 mars 14-16 (Mariefredskolans gymnastiksal ”dojon”)
Påsklov v. 14 (1-7 april)
28 maj (lilla graderingen) torsdag
29 maj Gemensam avslutning i Mariefred

Inställda träningar

Skärtorsdag 28 mars
Kristi Himmelsfärd 9 maj (torsdag)
18 samt 25 maj (lördagar). Kommunen har annan verksamhet.

Sommarträning

Karate i Trosa Hamn
Torsdagar från 13 juni - 08 aug 19:00 – 20:00 (om vädret tillåter)

Väl mött

Hardy