

# Inbjudan Höstläger 2024

**Students of Goju-Ryu** bjuder in till **höstläger**.  
Alla är välkomna oavsett nivå och erfarenhet.

## Ur innehållet

Naturligtvis vår bas (kihon, kata & kumite)  
Vapenträning  
Impact (Pads & Mitsar)  
Goshin jutsu (losstagningar och led-  
manipulationer)  
Pardrillar  
Vi delar in i olika grupper efter erfarenhetsnivå.  
Detaljerat schema erhålles första dagen.

## Teoripasset

är förlagt till söndag efter lunch.



## Kost och logi

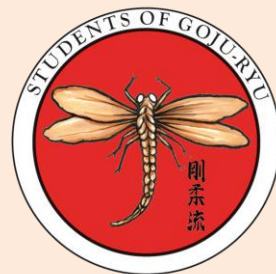
Meddela vid anmälan om du önskar särskilda  
anvisningar för kosten.

Om du önskar rekommenderar vi gärna platser för  
övernattning i vackra Mariefreds omnejd.

## Övrigt

För att underlätta vår planering ber vi dig att  
anmäla dig omgående! Antalet platser är  
begränsade till omkring 80 deltagare.

# Students of Goju Ryu



## Datum

12-13 oktober

## Tider

Lördag: 10:00 – 16:00

Söndag: 10:00 – 16:00

## Plats

Sporthallen Mariefred



## Avgift

600:- kontant

## Ingår

Lunch lördag & söndag

Frukt & dricka i dojo

## Anmälan

I dojo eller via mail  
till [info@gojukarate.se](mailto:info@gojukarate.se)