



TRÄNING

Kompletterande utveckling av teknik, fysik och personlighet.

För alla åldrar/grader, även ograderade. Gemensam träning och personlig undervisning i grupper med riksinstruktörer och seniorer.

SCHEMA LÖR 22 OKT

09-10 Inbjudna

10-15 Barn, Ungdom och alla vuxna (barn slutar 13)

15-17 Svartbälten

MIDDAG

18-21 Meddelas på träningsgolvet

BETALNING SENAST 17 OKT

Barn 500 kr

Ungdom (13+) och vux 700 kr

Svartbälten 1000 kr

Bankgiro 5938-9684

Swish 1232 861 862

ANMÄLAN

Via vår hemsida www.iogkf.se

LOGI

1. Time Hotell Vanadisvägen 12 (bredvid dojo) - www.timehotel.se - 08 545 473 00
Tre enkelrum förbokad (namn IOGKF Sweden) 1160 kr/natt, 6 min att gå till träningen
2. Vandrarhem Dalagatan 30 - 08 22 44 90. Boka själv 532 kr/natt, 14 min att gå
3. Bo på BZC dojo 10 st madrasser, kök, micro, dusch, etc. Gratis. 5 min att gå till träningen

ÖVRIGT

Sen betalning eller vid entrén, 200 kr extra

Återbetalning endast mot läkarintyg

Välkomna!

