

Treningsprogram

Torsdag :20.00 – 22.00

Fredag: 10.00 - 11.30 og 14.00 – 15.30

18.00 – 20.00

Lørdag: 06.00 - 07.30 og 12.00 - 14.00

17.00 – 19.00

Søndag : 07.00 – 08.30 og 11.00 – 13.30

Hvordan komme til Etne

Kommer du med bil er det bare og følge E 134, det er det samme om du kommer fra aust eller vest.

Kommer du med fly til Haugesund eller Stord er det bare og gi en melding så prøver vi og hente dere på flyplassen.

Er det noe dere lurer på med reise osv. ta kontakt så hjelper vi til så godt vi kan.



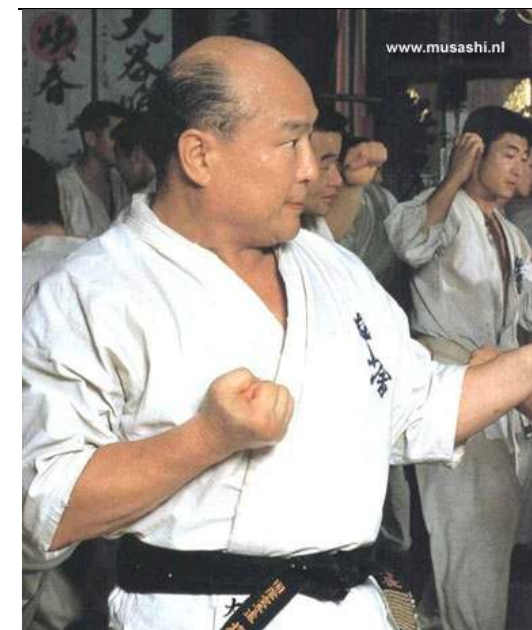
Etne Kyokushin Karate Klubb

v/Sensei Geir Havreberg 4.dan
Norheim, 5590 ETNE
Telefon priv. + 47 53 75 49 51
Mobil. + 47 905 16 319
Telefon arb. +47 53775663
E-mail: etne.kyokushin@start.no
gah@westcon.no

Web-side for mer info.:
www.kyokushin-etne.net-
www.nkko.no
Transport
Telefonnr. +47 53769962
Mob. +4795758848
E-mail: tunge@online.no

VINTERLEIREN I ETNE 2008

6. - 9. MARS



Mass. Oyama 10.dan

Kyokushin the strongest Karate

INFORMASJON OM

VINTERLEIREN I ETNE 2008

Årets store eventyr, **VINTERLEIREN I ETNE** den 6. – 9. mars.

Vi i Etne KKK skal gjøre vårt for at den skal bli like bra, om mulig bedre enn i fjor. Til dette trenger vi også deres hjelp. Det dere skal gjøre er og komme på Vinterleiren for og trene Kyokushin Karate, så skal vi gjøre det vi kan i lag med instruktørene som kommer.

KOKKEN TORE!!!



Det blir også dette året Kokken Tore som står for maten, og den blir nok ikke dårligere en sist kjenner vi han rett. Så du reiser ikke heim tynnere enn du kom.



Instruktører:

Sensei Geir Havreberg 4.dan

Sensei Tom Sølve Erga 4.dan

Senpai Marius Ommedal 1.dan

Sempai Alejandro Navarro (ikke helt avklart, venter på bekreftelse)



Trening oppe i fjellet under Vinterleiren 2004 i Etne.

Trening : Treningen starter på torsdag i vår egen DOJO kl.20.00 for de som kan komme da. Så blir det en økt fredags morgen kl. 10.00, og det går slag i slag frem til søndag ettermiddag.

Se treningsprogram.

Det vil bli trening i kata, kihon og en god del kamp på alle plan. Det vil også bli en del

treningsprinsipper som er svært viktige i Kyokushin Karate, men ikke alle er kjent så godt med, vi trenger alle noe nytt for å utvikle oss på rett veg.

Landslagstrening:

Det blir landslagstrening med landslagsutøvere fra andre land som har vist interesse for å komme på leiren. Dette kan bli interessant for oss alle.

Det er også en mulighet til å samle de som har lyst til å komme i betraktning på et katalandslag i framtiden.

Pris på leiren

kr 800,- for alle deltakerer.

Det dekker trening, overnatting på Enge skole og topp mat fra Kokken Tore.

Billigere en dette kan vi ikke klare å lage en leir!

Overraskinger på leiren

Det er også gode muligheter for at kommer en eller annen overrasking.

Kom og opplev det selv.

OUS!!!

**ETNE KYOKUSHIN
KARATE KLUBB.**