



LÄGER & GRADERING FÖR MOTIONÄRER



| | |
|---|--|
| När? | 2019-11-09 |
| Var? | Judohallen, Sundsvall |
| Vem? | Motionärer, nostalgiska judoka |
| Kostnad? | 100 kr för lägret, 50 kr för gradering och 150 kr för maten. |
| Vad får man? | Ett träningspass, en gradering och middag. |
| Men om jag bara Vill äta middag? | Då kostar det 150 kr om man bara vill vara med på middagen. |
| Tränare | H-G, Henrik, Mats etc. |
| Fotboll (frivilligt) | 14.30 - 15.30 |
| Graderingsträning | 15.30 – 17.00 |
| Gradering eller randori | 17.00 – 18.00 |
| Middag serveras | 18.30 – xx.xx |

Meny

Löksoppa

Pulled beef med pitabröd

Vaniljglass med hemgjord kola- och chockladsås

Medtag egen dryck

Anmälan görs på lappen nedanför eller via mejl till hansgoransundstrom@gmail.com.

Betala genom att sätta i pengarna direkt på klubben bankgiro 858-0458 eller swisha till 123 580 95 46