

Preliminärt program för ungdomslägret 25-27/9 2015 i Sundsvall

Fredag 25/9 efter 1600

Ankomst till dojo under kvällen

Inkvartering

Kvällsfika

Lite bus innan sovdags!!

Lördag 26/9

Frukost i Dojon 0800

3 pass Aikido för varje grupp

Lunch 1200-1300 i dojon

Uppvisning samt gruppfotofering

2 pass Aikido för varje grupp

Efter 1600

Stretchning, dusch och bastu

1800 Middag

Och sen den

**STORA SKATTJAKTEN MED ELDFÄNGT
ÄVENTYR!!!!**

Kom ihåg att ta med: 3 olidfärgade
garn/snör stumpar på cirka 30 cm.!!!!

Söndag 27/9

Frukost i dojon ifrån 0800

2 pass Aikido för varje grupp

Lunch 1200-1300 i dojon

Buss till Himlabadet, där finns det mesta i
badväg; kolla deras hemsida:
himlabadet.se

Bad fram till 1600

Hemfärd

Det blir 3 grupper som tränar samtidigt på olika mattor, mer info kommer om vilka som kommer att hålla i respektive träning, klart är att förutom tränare från Aikido Sundsvall Meiseikai kommer Åsa Bergström, Miia Luomajoki, Pia Moberg, och fler tränare från deltagande klubbar.

En läkare och sjukvårds personal kommer att finnas där under lägret

Frukt kommer att finnas under hela lägret emellan passen och även på Himlabadet,