

LÖRDAGSLÄGER



TEKNIK

BALANS

STYRKA

TRE delar för att skapa **EN** helhet. Passa på att öva den 17 oktober på de tre passen som hålls av klubbens Elit-instruktörer Lars Bremmers och Ivar Wikenstedt. Lägre pågår mellan klockan 10:00 och 14:00 med en timmes lunchpaus vid 12:00.

Anmälan är bindande och görs till info@kungsbackajujitsu.se det kostar 100kr/person. Lägre genomförs med lägst 6 deltagare. Begränsat antal platser! Anmälan ska skickas in senast den 1 oktober.