



# Göteborgs Taekwon-Do Klubb

www.tk-d.com

## 31'e Sommarläger i Åsa 26 maj-28 maj 2017

**Träningslägret** kommer att äga rum från **fredag 26'e maj till söndag 28'e maj**. Den totala träningstiden motsvarar 1 månads träning om du brukar träna ca.3 tim/vecka. Det är **31'e året i rad som Göteborgs Taekwon-Do** arrangerar detta sommarläger och medlemmar från alla klubbar är välkomna.

**Lägerkostnaden är 600 Kr.** (Var i ingår träning och övernattning).

**Matkostnader är 200 kr.** ( 2 frukost, 2 lunch, 2 middag samt dricka).

**Samling sker fredag från Kl. 17.00 vid Fritidsgården i Åsa.**

**Kör du bil** så ta E6 mot Malmö och en bit efter Kungsbacka kommer en avfart skyltad **Åsa** som du svänger in på. Sedan höger och följ skyltarna ca 1 mil. Alldeles vid "stadsgränsen" svänger du av till höger mot Fritidsgården samt Vårdcentralen. Sen är det bara att ta till vänster efter ca 100m och du kan köra in på fritidsgårdens parkering.

Ni som åker **buss** eller pendeltåget från Centralstationen till Kungsbacka, där man tar buss 732 till **Åsa**. Därifrån är det bara att fråga sig fram till fritidsgården.

### Våra träningstider är dessa:

Fredag: **18.00 – 20.00**

Lördag: **10:00 – 12:00 & 14:30 – 17:30**

Söndag: **10:00 – 12:00 & 14:00 – 16:00**

### Måltider:

Frukost **08.00**

Lunch **12.30**

Middag **20.00**

**Övrigt:** Mat frågan löses genom att varje grupp ansvarar för 1-2 mål matlagning och diskning.

Storstädning gör vi efter söndags lunch så att vi blir klara att åka snabbt efter sista träningspasset.

Det finns en badplats i närheten. Ta med joggingskor. Glöm ej liggunderlag och sovsäck.

Anmäl ditt deltagande **senast den 7/ 5** till din tränare eller till Master C.J Armstrong, 8 Dan.

**Info:** [master.carmstrong@gmail.com](mailto:master.carmstrong@gmail.com)

**www.tk-d.com**