# Pensum træning

***Lørdag d. 1 December fra kl. 10.00 - 14.00 (incl. pauser).***

I forbindelse med den kommende graduering får du her mulighed for ekstra træning, specielt tilrettelagt for dig.

Træningen foregår i ***Vejen Idrætscenter***

***Petersmindevej 1,6600 Vejen (***VIC Hal 5 Judocenter***)***

Sørg selv for mad og drikke til frokostpausen.

Det er frivilligt, om du vil deltage hele dagen, men af hensyn til

tilrettelæggelsen, vil jeg gerne vide, om du kommer senere, eller

skal gå før.

***Program:***

**10.00 - 11.30 Træning alle nye under 15 år (10 + 9 Kyu)**

**10.00 - 14.00 Træning alle over 15 år eller 8 Kyu og op**

Der bliver nogle samlede pauser undervejs + du kan holde pause, når du trænger til det.

Vi ses til en god og udbytterig træningsdag.

Oss

Poul Sensei

2010 8742

Tilmeldingssedlen afleveres til Poul sensei inden 27/11.

klip-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

NAVN

 ────────────────────────────────────────────────────────