

Juletræning med romsmagning, d 16/12-2016

Kære venner af kampsporten, så nærmer julen sig. Odense Jiu-Jitsu klub vil gerne invitere voksne udøvere fra klubben samt medlemmer fra DJSF og andre kampsportsvenner til en lille træning med temaet Ashi-Barai, geri/benfejninger/sweeps, nedtagninger og låse/førergreb i Odense Sportscentrum Nordeuropas største kamp og multisportshus.

Da der jo også skal hygges lidt bestilles der indisk buffet til aftensmad efter træning, og efter denne vil der blive lavet romsmagning, hvor jeg har fået vejledning af ejeren fra Odenses bedste Rombar – BAR-RAR til at guide jer igennem en romsmagning, hvor vi kommer til at smage 4-5 forskellige rom.

Undervisere:

Kenneth Jensen, OJJK 4.dan Jiu-Jitsu, 30 års kampsports- og undervisnings-erfaring.



Program:

	19.25 Omklædning og bad
17.30 Vi mødes omklædt i måttedojen.	19.45 Indisk buffet
17.35 Opvarmning og første træningspas	20.30 – 21.30 ROMSMAGNING
18.35 Pause	21.30 Venskabeligt samvær
18.45 Andet træningspas	? Sidste mand med nøgle lukker og slukker!

Det Praktiske:

Hvor: Odense Sportscentrum, Thorslundsvej 2B, 5000 Odense C. d. 16/12-2016

Hvem kan deltage: Alle voksne aktive medlemmer (mindst 16 år for træning og 18 for romsmagning) i enten Odense Sportscentrum eller Dansk Jiu-Jitsu og Selvforsvarsforbund.

Pris/Tilmelding: 275 kr. Senest d. 10/12-16 overført til reg. Nr.: 9219 konto.: 4585764979 OJJK's venner. I beskedfelt skriv (Navn, og klub, og mobilnummer), Så er du tilmeldt ☺

Man kan også tilmelde sig uden romsmagning, så er prisen.: 175 kr. Prisen for træningen uden aftensmad og uden romsmagning er: 50 kr.

Medbring: Træningstøj mm. Drikkelse må gerne medbringes, men OJJK sælger også billige øl og vand, så længe lager haves. Har du et rigtigt rom-smagnings glas så medbring dette!

Håber på at I har lyst til at komme og hygge med os!

Mange kamp-julehilsner

Kenneth Jensen, cheftrener OJJK og formand af Nationalgraderingsudvalget i DJSF.