



Lørdagstræning

21. april 2018



Program:

- Kl. 09.00 Ankomst/morgenmad
- Kl. 09.45 Karate
- Kl. 11.00 Pause
- Kl. 11.15 Ju-Jutsu
- Kl. 13.00 Middagsmad
- Kl. 13.45 Karate
- Kl. 15.00 Pause
- Kl. 15.15 Ju-Jutsu
- Kl. 17.00 Udetræning
- Kl. 18.00 Afhentning/Frivillig aftensmad (husk tilmelding)

Medbring:

Tøj til udetræning, sko + joggingtøj der må blive beskidt, gi, handsker, benskiner, tandbeskytter, drikkedunk osv.

Du skal være mellem 10 og 16 år. Hele dagen er gratis!



SES VI TIL DET
BEDSTE ÅR I DIT LIV??

HØJER EFTERSKOLE

Nørrevej 68,
8280 Højer
Tlf.: 74 78 21 40
www.hoejerefterskole.dk



WE ARE FAMILY