



## Program - Nage No Kata trening fra 8. til 13. mars 2010.

### Mandag 8. mars 2010

Trening: 18.00 – 21.00 Vi overtar treningstiden til den første gruppa.

### Tirsdag 9. mars 2010

Trening 19.30 – 21.00 Vi trener ved siden av den andre gruppa som er der.

### Onsdag 10. mars 2010

Trening 18.00 – 21.00

### Torsdag 11. mars 2010

Trening 19.30 – 21.00

### Fredag 12. mars 2010

Trening: Ingen trening fredag kveld da vi skal trene to økter på lørdag

### Lørdag 13. mars 2010

Trening: 10.00 – 12.00 og 13.30 - 16.00

Lunsj: 12.00 – 13.30 Enkel lunsj lager vi felles i dojen.

Avslutning/Partytime 18.00 – 24.00

Avreise fra Kongsberg stasjon med minibuss kl. 1800.

Det blir aking og full fres. Opptrekk igjen med snøscooter. Grilling utendørs. Musikk og moro i låven.

Retur til Kongsberg stasjon ca. 24.00. Da er vi på Kongsberg Stasjon ca. 00.30.

Arrangementskomiteen