



Södra Judo Open 3

IK Södra hälsar alla välkomna till Sveriges mesta tävling med både handikapp och mainstreamjudo på samma matta. Ett gyllene tillfälle att samåka sålunda.

TIDER ? Fredag 17 oktober, Ankomst Skarpnäck + övernattnig

Lördag 18 oktober, Frukost, träning, lunch i Skarpnäck
Till Torvalla och tävlingen. Tillbaka till Skarpnäck. Middag. Kvällsmys....

Söndag. Frukost, träning med Familjejudon 10-12. Avslutning. Hemresa

VAR ? Skarpnäck och Torvalla <http://www.iksodra.com/wordpress/klubben/traning/lokaler/>

FÖR VEM ? Alla med ett handikapp som vill lära sig mer judo och som vill tävla

KOSTNAD? 500 kronor per deltagare på BG 54 20- 39 63 senast den 11 oktober.
För det får du träning, tävling, två frukostar, en lunch, en middag och fika

ANMÄLAN: Maila andre_jaoui@hotmail.com när ni kommer och hur många ni blir senast den 11 oktober 2014. Jag behöver också veta om ni behöver hämtas.

ÖVRIGT: Divisioneringen gör vi på lördag fm. Coach-möte lördag kv.

Välkomna hälsar Ann, André, Bengt, Curre och Tomas.

PS. Portkod 6110 i Skarpnäck.

