



## Hvidovre Shinson Hapkido Klub

### Spring- og aktivitetsdag – lørdag d. 22. januar 2011



Dojang Hvidovre inviterer til en fælles spring- og aktivitetsdag.

Tag med til Tømmeruphallen i nærheden af Kalundborg, og få en oplevelse ud over det sædvanlige. Vi har lejet et springcenter og tilhørende gymnastiksal med klatrevæg, som vi skal bruge en hel lørdag med at more os i ☺ 🌀

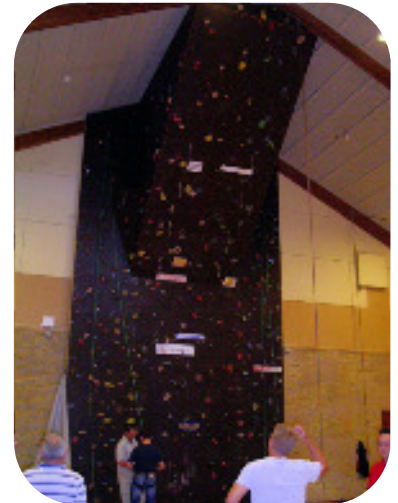
Vi mødes ved Dojangen kl. 8.30 og tager fælles til Tømmerup så vi er der kl. 10.

Frokost ved egen medbragt medpakke og drikke.

Vi slutter i Tømmerup kl. ca. 18 og tager derefter ud og spiser noget pizza eller lignende. Vi er tilbage i Hvidovre igen ca. kl. 21.

Du skal huske:

- Træningsbukser og t-shirt
- Indendørs gummisko (hård sål er bedst til at klatre med)
- Madpakke + drikke
- Penge til slik (hvis kiosken er åben)
- Evt. spil, tegneserier, bøger mv. (da dagen måske kan være lang)



Prisen for dette arrangement er 150 kr. pr. person.

Tilmelding samt betaling til en af trænerne senest den 10. januar 2011! (Ingen betaling = ingen tilmelding).

✂-----✂-----●\*-----bid-----riv-----👂-----'Y'-----👁-----🌐-----👉-----&

Navn: \_\_\_\_\_ Dojang \_\_\_\_\_

Ja, jeg vil gerne med til Tømmerup