

Hej alla medlemmar!

Som ni säkert vet planerar föreningen att återigen arrangera ett sommarläger. Denna gång under helgen **2 juni - 4 juni (fredag-söndag)**. Lägret är beräknat att kosta 800 kr (inkl. mat) per person. Om ni utöver er själva har minst en anhörig (förälder, syskon, vän etc) som anmäler sig och deltar på lägret får ni lite grupprabatt, 700 kr per person istället för 800 kr. För att få delta krävs att avgiften är inbetald till föreningens plusgiro 48 01 26 – 2 **senast den 26 maj**.

Lägret kommer att vara på Kilagården som ligger precis vid utkanten av Horred, som ligger ca 40-50 min utanför Göteborg. På gården finns tillgång till toaletter, dusch, bastu, gym, stora gräsytor, grillplats samt sjö nära intill för bad.

OBS! Medtag egen sovsäck och liggunderlag/madrasser för logi.

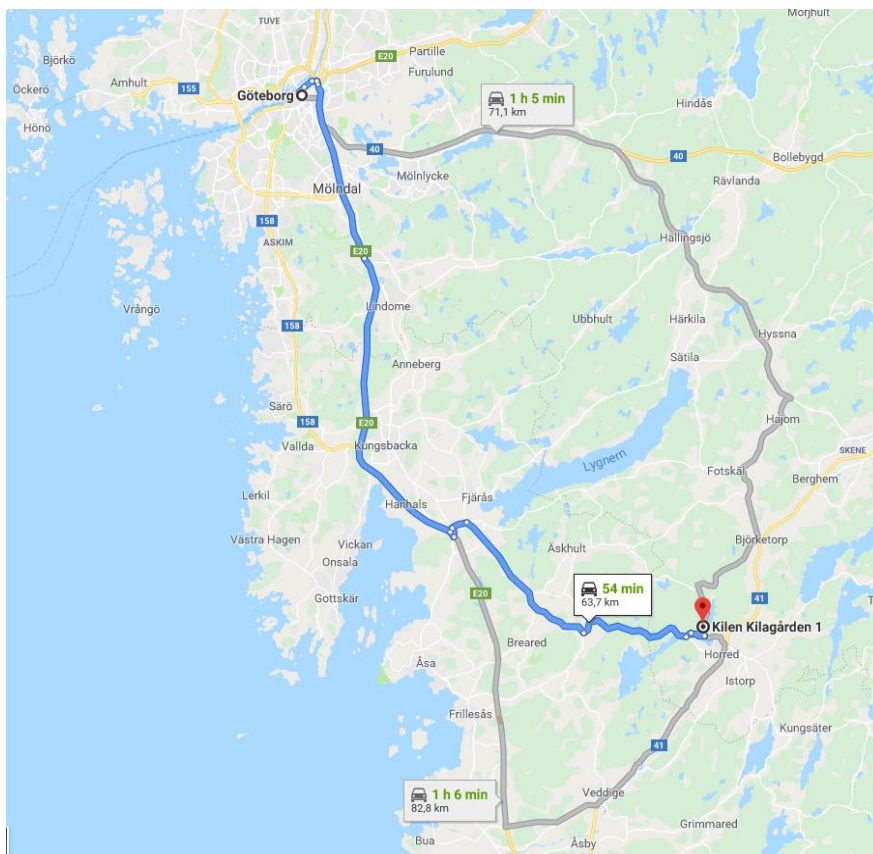
Läs mer om lokalen på Kilagårdens hemsida: www.horredssk.se.

Preliminärt tar alla sig dit på egenhand, ni får naturligtvis jättegärna prata ihop er i träningsgrupperna om ni är flera som vill samåka. Går även bra att prata med Shifu.

För att lägret ska bli så bra som möjligt kommer vi att ha olika arbetsgrupper som hjälper till med upplägg av mat, disk och undanplockning m.m.

Anmälninglista finns i träningslokalen hos Shifu.

Har ni frågor vänligen kontakta: info@shaolin.se



Programplan

Fredag 2/6:

Aktivitet	Tid
Samling utanför träningsalen	17:00
Ankomst + uppackning av grejer m.m.	18:00
Middag	19:00
Presentera varandra + Lek/film	20:00
Sängdags	22:00

Lördag 3/6

Aktivitet	Tid
Morgonträning - 13 form (ny form)	06:00-07:00
Frukost	08:00
Repetition – 13 form + Dui lian/sparring form	09:30-11:30
Lunch	12:30
San Da	15:00-17:00
Middag	18:00-19:00
Meditation & Qigong	20:00-21:00
Sängdags	22:00

Söndag 4/6

Aktivitet

Tid

Tai Ji	06:00-07:00
Frukost	08:00-09:00
Lek	09:30-11:30
Lunch - Grillning	12:30-13:30
Bad	14:00-16:00
Städ & avslut	17:00

Obs! Programplanen är preliminär och kan komma att ändra