

# Judoinfo

från  
**Judo Dojo Norrköping**

## Sportlovsläger

Lägret startar kl 09,00 och slutar kl 14,30. Vi kör två stycken judopass på förmiddagen med mellanliggande paus för lite teori och mellanmål bestående av frukt.

Till lunch äter vi pastasallad och därefter klär vi om till badkläder i våra omklädningsrum. Vi går gemensamt **inomhus** till simhallen och är tillbaka kl 14,30. Ta gärna med en handduk. Våra kläder och värdesaker låser vi in i omklädningsrummen under tiden vi badar. Utöver oss tränare blir vi fyra vuxna som hjälper till i simhallen.

Det är inte för sent att anmäla sig till lägret. I så fall kontakta Jan Björkert 070-6741571.

**Övrig träning under sportlovet är inställt.**

<b>Johnny Menard</b>	<b>070-6140930</b>
<b>Stefan Ståhl</b>	<b>070-2034041</b>
<b>Jan Björkert</b>	<b>070-6741571</b>
<b>Magnus Holmlund</b>	<b>070-9968863</b>

Jan, Stefan, Johnny o Magnus