

# NKO Sommerleir 2017

Årets store NKO-happening er bare to uker unna, og her kommer litt oppdatert info vedr. trenere og kurs mm.

**OM DU IKKE ER PÅMELDT, GJØR DET NÅ!!!! (ledig plass)**

**Oppmøte på Moi torsdag 22. juni kl. 16:00**

**Fellestrening med Shihan Lloyd Payne kl. 18:00**

**Torsdag kveld: Foredrag/kurs, kosthold og trening med «Inger in Dubai»**

Inger (fra Egersund) er en Norges- og verdenskjent PT og blogger med base i Dubai. Her driver hun treningsstudio sammen med ektemannen Ian. Inger har 3 års utdanning i ernæring. En svært inspirerende og sprek dame!

**Det er lagt opp til tre Karate-økter daglig på fredag og lørdag !!!**

**Fredag kveld: Kurs/foredrag med Sensei Ingrid Bjordal, mestring og energimedisin**

**Lørdag kveld: Dommerkurs, innføring, med Sensei Bo Vidar Larsen**

## Instruktører:

**Shihan Lloyd Payne, 6. Dan** (basic, kombinasjoner, kata mm.)

**Sempai Steffen Haukedalen og Sensei Nils Dybsland** (våre egne dyktige fight-instruktører)

**Sensei Gjermund Myklebust og Sensei Ingrid Bjordal** (basic og kata)

Leiren avsluttes søndag 25. juni ca. kl 13:00 (etter graderingen)



- for mer info, se tidl. utsendt invitasjon