



**RIKSLÄGER**  
IOGKF SWEDEN  
国際沖縄剛柔流空手道連盟

# Frescati Sports Center

T-BANA RÖD LINJE MOT MÖRBY, AVSTIGNING UNIVERSITETET  
ALTERNATIVT ROSLAGSBANAN ELLER BUSS - PARKERING FINNS - 1 MIN PROMENAD TILL B-HALLEN



**15 NOVEMBER 2025**  
**KARATE FÖR BARN - UNGDOM - VUXNA**

TEKNIK - FYSIK - PERSONLIGHETSUTVECKLING - ALLA ÅLDERSGRUPPER/GRADER - KOMPETENTA INSTRUKTÖRER

## FREDAG

16:00 - 18:00 Svartbälten (BZC dojo Hagagatan 39)

## LÖRDAG

10:00 - 13:00 Alla, gruppindelning (barn, ungdom, vux) Paus, Gruppfoto (**barnavslutning**)

13:30 - 16:00 Gruppindelning alla grader

16:30 - 18:00 Eventuell gradering i dojon (inga åskådare)

19:00 - 21:00 Middag, mingel, mys (Restaurang O.C.R.A. Tengelinsgatan 10 Hus14 Verkstadshuset)

**ANMÄL DIG NU, DEADLINE 3 NOV** (för att kunna delta, respektera deadline, är liktydigt med betalt)

600 kr Barn

800 kr Ungdom/Vux (ungdom 13+)

1 100 kr Svartbälten

## BETALNING

Endast Bankgiro eller Swish

Bankgiro 5938-9684

Swish 1232 861 862

## ANMÄLAN

Endast via hemsida [www.iogkf.se](http://www.iogkf.se)

## LOGI

Gratis på BZC dojo 10st madrasser, kök, micro finns att tillgå, medtag eventuellt lakan etc.