



Terminsstart VT 2026

Mariefred

12/1



Trosa

13/1

Vi önskar alla nya och befintliga medlemmar välkomna tillbaka efter helgdagarna. Hittills har snön hållit sig borta men för er som ställt fram pulkor och skidor så är det mycket kvar av vintern. De flesta av oss har nog förberett kroppen för träning genom extra generositet av bränslepåfyllnad som väl kommer till pass när terminen startar.

Kommande läger

Arnisdag i Norrköping: I samarbete Eskrima klubben i Norrköping där tanken är att vi provar deras system halva dagen för att därefter presentera vår stil den andra halvan. Ett roligt utbyte där två av dras instruktörer besökte oss på arnisdagen i somras.

Vårläger som även denna gång förläggs till Mariefred. Som vanligt två fullspäckade dagar med träning, teori och framför allt tillfälle att umgås med övriga klubbar inom Students of Goju-Ryu, men även från andra klubbar vi har samarbete med.

Läger med Tendokai

Under våren planerar vi att åka till Tendokais vårläger. Preliminärt en söndag men datum är ännu ej satt

Sommarlägret kommer tidsmässigt att justeras. Vi kommer att börja på morgonen den första dagen och avsluta på eftermiddagen den sista dagen. Lika mycket träning men en natt mindre vilket ger mer effektivitet för de som reser långt och för många minskas behovet av ledighet från jobb med en dag.

Vi ser fram emot att se er alla igen!!!

Camilla, Esmeralda, Kristoffer, Andrejs, Lasse & Hardy

Träningsider VT 2026

Gruppindelning och träningsider Mariefred

Måndagar:	19.00 – 20.00 20.00 – 20.30 20.30 – 21.00	Nybörjare & mellangrupp (upp till 7:e mon/kyu) Avancerade (6:e + mon/kyu) Fri träning
Onsdagar:	19.00 – 20.00 20.00 – 20.30 20.30 – 21.00	Nybörjare & mellangrupp (upp till 7:e mon/kyu) Avancerade (6:e + mon/kyu) Fri träning
Lördagar:	14.00 – 15.00 15.00 – 16.00	Yoga Arnis/Eskrima (fr. 15 år)

Gruppindelning och träningsider Trosa (Tisdagar i Vitalisskolan, torsdagar & lördagar i Hedebyskolan)

Tisdagar:	19.00 – 20.00 20.00 – 21.00	Nybörjare & mellangrupp (upp till 7:e mon/kyu) Avancerade (6:e + mon/kyu)
Torsdagar:	19.00 – 20.00 20.00 – 20.30 20.30 – 21.00	Nybörjare & mellangrupp (upp till 7:e mon/kyu) Avancerade (6:e + mon/kyu) Fri träning
Lördagar:	10.00 – 11.00 11.00 – 12.00	Arnis/Eskrima (fr. 15 år) Karate: 6 mon/kyu och över

Vänd för viktiga datum!

Kalendarium VT 2026

Datum Mariefred VT 2026

Terminsstart 12 januari

Vårläger 7 - 8 mars

Gradering 14 mars 10-12 (Trosa, Hedeby skolans gymnastiksal)

Sportlov v. 8 (16-22 feb)

Årsmöte 19 februari i Tystberga Honbu dojo på Stationsvägen 32 kl 19:00 (för fikats skull så meddela gärna om du kan komma)

Tjejträff 9-10 maj med övernattnings på Femöre i Oxelösund

Gradering 30 maj 10-12 (Trosa, Hedeby skolans gymnastiksal)

Sista träningen 1 juni

Sommarläger Ågesta 4-7 juli

Datum Trosa VT 2026

Terminsstart 13 januari

Vårläger 7 - 8 mars

Gradering 14 mars 10-12 (Trosa, Hedeby skolans gymnastiksal)

Sportlov v. 8 (16-22 feb)

Årsmöte 19 februari i Tystberga Honbu dojo på Stationsvägen 32 kl 19:00 (för fikats skull så meddela gärna om du kan komma)

Gradering 30 maj 10-12 (Trosa, Hedeby skolans gymnastiksal)

Sista träningen 2 juni

Sommarläger Ågesta 4-7 juli

Dessa datum är bokade och klara. Vi återkommer med info om andra evenemang som junioraktivitet, utbildningar och externa läger.

Väl mött

Hardy