

Classical Martial Arts Academy SE-FI  
Okinawan Selfdefence and Fitness. Website: [www.chioki.nl](http://www.chioki.nl)

沖繩剛柔流空手道

**OKINAWA GOJU RYU**

# HERFST STAGE



**6 en 7 oktober 2007**

adres: Scouting Beuningen, Reekstraat 13A, 6551 DR Weurt

programma:

zaterdag: 13.00 – 14.15 uur / kihon + kata 14.30 – 15.15 uur / kihon + kata  
16.15 – 17.15 uur / kata-bunkai  
18.00 – 19.30 uur / avondeten  
20.00 – 21.00 uur / Sanchin + Tensho + hoger kata  
douchen – bed voor de nacht opmaken – drankje nuttigen

zondag: 09.30 – 10.15 uur / ochtend eten  
10.15 – 11.00 uur / basiskata + ippon kumite  
11.30 – 12.30 uur / kata-bunkai + hoger kata  
13.00 – inpakken – einde stage

De herfststage 2007 is toegankelijk voor alle SE-FI leden (klein en groot). Deelname kosten voor de gehele stage: 35 euro per persoon

namens SE-FI activiteitencommissie,  
R. Siebels, 3e Dan