

Fight Club Milia
Patrizio Milia
Auf der Brück 17b
D- 51645 Gummersbach

Fight Club Milia
the Club
Vollmerhausenerstr.95
D-51645 Gummersbach

Camp Milia

Es ist wieder soweit Camp Milia 2009

von Montag 10.08.2009 10 Uhr
bis Freitag 14.08.2009 12 Uhr

Es wird ein Intensiv Trainings Programm Angeboten.

Taekwondo
Kickboxen
Thaiboxen
Judo
Brazilian Jiu Jitsu
Boxen
Vale Tudo

Anreise ist am Vortag dem 09.08.2009 möglich(20-21 Uhr)

Teilnehmergebühr 55 Euro

Kontoinhaber	Fight Club Milia
Kontonummer	70 17 66 10 13
BLZ	384 621 35 Volksbank Oberberg
Zweck	Ihren Namen

maximale Teilnehmer 14 Sportler /-innen
Einverständnis Erklärung der Erziehungsberechtigten
Mindestalter 13 Jahre

Meldeschluss 01.08.2009 (Nachmeldungen sind nicht möglich)

In der Teilnehmergebühr enthalten.
Übernachtung (Schlafsack mitbringen)
Frühstück, Abendbrot und eine Warme Mahlzeit.
Teilnehmer Urkunde und Pass Eintragung.

Mitzubringen

Laufschuhe

Komplette Sportausrüstung (Anzug, Boxhandschuhe, Mundschutz...)

Kleidung zum Wechseln

Dusche Material

Getränke

Bei Weitere Fragen 0163 843 90 62 Patrizio Milia

Der Wochenplan Essen (Keine extra wünsche)

Montag 10-12 Uhr Gemeinsames Frühstück

Dienstag bis Freitag 8-9 Uhr Gemeinsames Frühstück

Mittagessen 13-15 Uhr

Montag Spagetti alio Olio

Dienstag Niocci mit Tomatensoße

Mittwoch Hähnchen mit Kartoffeln

Donnerstag Schweinefleisch mit Bratkartoffeln

Abendbrot 21 Uhr Gemeinsam

Das Trainingsprogramm Beinhaltet Kondition und Ausdauer es wird jeden Tag Trainiert.

Mit Freundlichem Gruß
das Fightclub Milia Team

Treffen
Fight Club Milia
Vollmerhausenerstr. 95
51645 Gummersbach