



# Træningsdag i Gilleleje for Børn og Unge på Fleuret og Kårde

**søndag den 13. marts 2016**

**Klokken 1000 – 1500**

**i Idrætshallen, Parkvej 101, Gilleleje.**

**PRIS: 100 kr.**

**Fægtetrænere:** Gina Binét  
Marianne Falk

Fægtetræning - fælles opvarmning – benarbejde - tekniske øvelser med fælles tema – sparringskampe – lektioner og meget mere afhængig af tid.

Praktiske oplysninger:

- Madpakke til frokost medbringes
- Husk drikkedunk eller lign.

I hallen vil der også være veteranfægttere, der holder træningslejr fra fredag til søndag.

**Sidste tilmelding: Søndag den 6. marts til Marianne Falk på mail**

Med Fægtehilsen:

Marianne Falk  
FKT BISPEBJERG

[mfalkportved@yahoo.com](mailto:mfalkportved@yahoo.com)

Niels Gregers Berdiin  
Formand Gilleleje Fægteklub

[formand@gillelejefægteklub.dk](mailto:formand@gillelejefægteklub.dk)