



FT-JUNDOKAN

30 VUOTTA KARATETOIMINTAA FORSSAN SEUDULLA

28 - 29 . 5 . 2022

JUHLALEIRI

TAMMELAN KOULUKESKUS

OHJAAJINA

Sensei Kari Kuusisto 6. dan
Sensei Jouni Hirsimäki 6.dan
Sensei Matti Saarinen 5.dan

Perinteisen karaten ja katan harjoitteet itsepuolustuksen ja ottelutekniikan runkona kamppailutekniikan kehittämisessä. Lantiovoiman treenaaminen nopeuden ja liikkuvuuden kehittämisessä. Sunnuntaina tutustuminen Okinawan kobudoon.

Lauantai:

Harjoitukset 12:00-17:00

(Juniorit mukana 12:00-14:00 veloitusetta)

Illanvietto 17:00 alkaen

Sunnuntai:

Harjoitukset 10:00-14:00

Leirin hinta ennakkoon 25€ (20.5.2022 mennessä Tammelan Jundokan ry: FI8143270010012076), jälki-ilmoittautuminen 30€.



Lataa tarkempi leiri-info osoitteesta:

FT-JUNDOKAN.FI