

Taekwondo, Nyrkkeilyä, Painia

KAMPPAILULEIRI

31.8.2019

Ohjaajina toimivat:

Pauli Raivio, Taekwondo, 4 Dan

Samu Seppälä, BJJ

Jussi Riikonen, Nyrkkeily

- 1. TREENI: KAMPPAILIJAN AAMUTREENI, PAULI, KLO 10.00 – 11.30**
- 2. TREENI: NYRKKEILIJÄN LYÖNTITEKNIIKKAA, JUSSI, KLO 11.30 – 13.00**
- 3. TREENI: POTKUTEKNIIKKAA + HÄMÄYKSET, PAULI, KLO 13.00 – 14.30**
- 4. TREENI: MATTOTEKNIIKKAA, BJJ, SAMU, KLO 14.30 – 15.30**
- 5. TREENI: SPARRIA, PAULI, KLO 15.30 – 16.45**

Leiri sopii + 10 – vuotiaille
harrastajille

EMA SPORT

Hirsimetsäntie 17, 15200 Lahti / 045 8483224 / info@emasport.fi