



Kadettileiri

Ottelu ja liikesarja

14.12.2013 Nurmijärvi

Tervetuloa kadettileirille 14.12.2013 Nurmijärvelle! Leiri on tarkoitettu kadetti-ikäisille, alle kadetti-ikäisille, valmentajille ja vanhemille. Leirillä on mahdollisuus osallistua liikesarjaharjoitteluun **Petteri Kauppisen** ohjaamana ja otteluun **Juho Kostiaisen** ohjaamana. Aikuisille on luvassa Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia luento aiheesta lapsen monipuolinen liikunta.

Hinta 30€. Alustava aikataulu:

Leiriläisille

klo 9.30 – 10.00 Ilmoittautuminen
klo 10 – 11.30 Harjoitus 1, kaikille yhteinen
klo 11.30 – 13.00 Ruokailu
klo 13.00 – 14.30 Harjoitus 2, oman suuntautumisen mukaan joko ottelua tai liikesarjaa
klo 14.30 – 15 Tauko, Taekwondoliiton kadettitoiminta esittäytyy
klo 15 – 16 Harjoitus 3 (venyttely), kaikille yhteinen

Lasten vanhemmille ja valmentajille

klo 9.30 – 10 Ilmoittautuminen
klo 10 – 11.30 Lasten monipuolinen liikunta menestyksen salaisuutena, Urhea
klo 11.30 – 13.00 Ruokailu
klo 13.00 – 14.30 Urheilijan polku taekwondossa (alle 18 v), Tiiu
klo 14.30 – 15 Tauko, Taekwondoliiton kadettitoiminta esittäytyy
klo 15 – 16 Harjoitus (venyttely), kaikille yhteinen

Ilmoittautuminen Tiiulle osoitteeseen tiiu.tuomi@taekwondo.fi, mainitse ilmoittautumisen yhteydessä mahdolliset ruoka-aineallergiat!