

Taekwondo Lahden avoin leiri

12.12.2015

Taekwondo Lahti Ry:n leirille ovat tervetulleita kaikki halukkaat taekwondon harrastajat. Leirillä aiheena ovat Poomsae, Itsepuolustus ja Potkutekniikka. Leiri järjestetään Kamppailu-Areenalla (Suurmäenkatu 5, Lahti) **12.12.2015 klo: 10.00 - 15.30.**

Leirin yhteydessä on mahdollisuus osallistua **vyökokeeseen**(8 - 1 kup)**klo: 16.00 - 18.00.**

Leirille otetaan mukaan 40 ensimmäiseksi ilmoittautunutta taekwondon harrastajaa. Sitovat ilmoittautumiset 6.12.2015 mennessä. Lasku leiristä tulee ilmoittautumisen jälkeen ja se pitää maksaa ennen leiriä. Ilmoittautumiset tehdään osoitteessa <https://taekwondolahti.myclub.fi/people/events/218327/register> Lisätietoa ilmoittautumisesta voi kysyä Jukalta, jukka.kortelainen@taekwondolahti.fi

Lisätietoa leiristä ja vyökokeesta voi kysyä Akilta, aki.tiihonen@taekwondolahti.fi tai puh: 045 848 3224

Leirin Hinta

35€/henkilö

Ohjaajat	Vastuu alue leirillä
Mari Aalto 1 Dan.	Potkutekniikka
Heikki Liukkonen 2 Dan. Liikesarjamaajoukkueen päävalmentaja	Poomsae
Aki Tiihonen 3 Dan.	Itsepuolustus



Ohjelma

Klo	Juniorit	Aikuiset
10-11.30	Potkutekniikka/Mari	Poomsae/Heikki
11.30 - 12.30	Lounas	Lounas
12.30 - 14.00	Poomsae/Heikki	Itsepuolustus/Aki
14.00-14.30	Tauko	Tauko
14.30 -15.30	Itsepuolustus/Aki	Potkutekniikka/Mari

Juniorit 6 - 12 - vuotiaat

Aikuiset + 12 - vuotiaat

