

Porvoon taekwondon harrasteleiri lauantaina 5.11.2016



Tervetuloa Porvoon taekwondo ry:n leirille, joka järjestetään yhteistyössä Suomen taekwondoliiton kanssa. **Kaikki harrastajat** ovat tervetulleita, olit sitten junnu tai aikuinen. Leirin aihealueena on monipuolisesti niin ottelutekniikkaa kuin liikesarjoja. Leiri järjestetään Pääskytien koululla osoitteessa **Pääskytie 1, 06400 Porvoo** lauantaina 5.11. Koulun ovet aukeavat klo 10:30 ja ensimmäiset harjoitukset alkavat klo 11:00. Leiri loppuu yhteisharjoitukseen 16:30. Lisätietoja leiristä koskien voi tiedustella Juhalta, juha.eslin@gmail.com tai puh: 0405763053

Leirin hinta: 25€/hlö

Ilmoittaudu tästä linkistä: <https://rekisteri.sportti.fi/tapu/pub/taekwondo/event.php?id=5693>

Ohjaajat

Inna Lindgren 5.dan

Tiiu Tuomi 4.dan

Simo Siltanen 4.dan

Aihealue leirillä

Liikesarjat

Potkutekniikka, ketteryys, liikkuminen

Ottelutekniikka

Ohjelma

Aika	Juniorit 6-12v	Aikuiset
11:00-12:30	Ottelutekniikka/ Simo	Liikesarjat/ Inna
12:30-13:30	Lounas	Lounas
13:30-15:00	Liikesarjat/ Inna	Ottelutekniikka/ Simo
15:00-15:30	Tauko	Tauko
15:30-16:30	Potkutekniikka, ketteryys, liikkuminen/ Tiiu	