



LOPPIAISLEIRI MIKKELISSÄ 6.1.2015

JUHANI LILJANKO, 4. DAN (Taekwondo)

HANNU TIKKA, 4. DAN (Taekwondo)

KAUKO METSÄHOVI, 3. DAN (Haidong Gumdo)

ILPO NISKANEN, 2. DAN (Taekwondo)

MARTIN LEPISTÖ, Graduado (Capoeira Boa Vontade)

Tiistaina 6.1.2015 järjestetään Mikkelissä perinteinen Loppiaisleiri.

Tarjolla on lajikokeiluja! Korealaista miekkailua (Haidong Gumdo) vetäjänä Mestari Kauko Metsähovi Helsingistä, joka vastaa Suomen toiminnasta. Martin Lepistö Mikkelistä tutustuttaa meidät Capoeiran saloihin. Ilpo Niskanen Kuopiosta tulee ohjaamaan kuntotaekwondoharjoituksen. Hannu Tikka Lappeenrannasta opettaa potkutekniikkaa ja erityisesti antaa työkaluja korkeiden potkujen suorittamiseen. Juhani Liljanko Mikkelistä opettaa perustekniikkaa ja eri tapoja sen harjoittamiseen.

Harjoitukset soveltuvat kaikenikäisille!

Aika ja paikka

Klo 11 – 18 Wisa-areena, Pursialankatu 30, Mikkelä.

Ruokailu

Leirillä on mahdollisuus nauttia maittava leiriateria, joka sisältyy leirin hintaan. Ruokailuun on varattu aikaa 1 tunti 15 min. Muista ilmoittaa mahdolliset ruoka-aineallergiat/erikoisruokavaliot ennakoilmoittautumisen yhteydessä.

Leirin hinta

35 euroa / hlö, maksu jälkikäteen seuralaskutuksella, hinta sisältää ruokailun.

Ilmoittautumiset

20.12.2014 mennessä sähköpostitse ilmoittautumiset@mikkelintaekwondo.com.

Huom! Max osallistujamäärä 80 hlöä!

Lisätietoja antaa Juhani Liljanko 0400 449 116. Kerätkää ilmoittautumiset liitteenä olevaan listaan ja seuran yhteyshenkilö toimittaa tiedot eteenpäin.

PÄIVÄN OHJELMA

10:30

ILMOITTAUTUMINEN LEIRILLE

11:00 – 12:45

YHTEISLÄMMITTELY JA JAKO RYHMIIN

TAEKWONDO ryhmä 1
JUHANI LILJANKO

TAEKWONDO ryhmä 2
HANNU TIKKA

12:45 – 14:00

RUOKAILUTAUKO

14:00 – 16:30

YHTEISLÄMMITTELY JA JAKO RYHMIIN

H Aidong Gumdo ryhmä 1
KAUKO METSÄHOVI

CAPOEIRA ryhmä 2
MARTIN LEPISTÖ

H Aidong Gumdo ryhmä 2
KAUKO METSÄHOVI

CAPOEIRA ryhmä 1
MARTIN LEPISTÖ

16:45 – 18:00

TAEKWONDO ryhmä 2
JUHANI LILJANKO

KUNTOTAEKWONDO
ILPO NISKANEN

TAEKWONDO ryhmä 1
HANNU TIKKA

LEIRIN ALUSSA JAETAAN PORUKKA TASAN KAHTEN RYHMÄÄN SITEN, ETTÄ RYHMÄ 1 KOOSTUU ALEMMISTA VÖISTÄ JA RYHMÄ 2 YLEMMISTÄ VÖISTÄ.

! AIKATAULU TARKENTUU LEIRIPÄIVÄNÄ !

ILMOITTAUTUMINEN LOPPIAISLEIRILLE 6.1.2015

SEURA: _____

YHTEYSHENKILÖ: _____ PUH: _____

SÄHKÖPOSTI: _____

NIMI	LEIRI 35 €	RUOKA-AINE ALLERGIAT / ERIKOISRUOKAVALIO
Erkki Esimerkki	X	Gluteeniton

KERÄTKÄÄ ILMOITTAUTUMISET TÄHÄN LISTAAN JA YHTEYSHENKILÖ LÄHETTÄÄ
TIEDOT ETEENPÄIN 20.12.2014 mennessä: ilmoittautumiset@mikkelintaekwondo.com

WISA-AREENA, PURSIALANKATU 30

