



Mustien vöiden leiri 1.12.2018 Varalan Urheiluopisto, Tampere

Tervetuloa pienen tauon jälkeen mustien vöiden leirille Varalaan! Ohjaajina toimivat suomalaiset huiput: Jarkko Mäkinen 6.dan, Krista Mäkinen 5.dan ja Tatu Iivanainen 5.dan.

Alustava ohjelma:

klo 9.30—10 Ilmoittautuminen

klo 10—11.30 Yhteinen treeni kaikille (kaikki ohjaajat)

klo 11.30—13 Lounas

klo 13—14 Liikkuvuus- koulutus, luento (Jarkko)

klo 14—15.30 Liikkuvuus-koulutus, käytäntö (Jarkko)

klo 15.30—16.30 Päivällinen

klo 16.30—18 Taekwondo-workshopit 3 x 30 min

Valitse kolme itseäsi eniten kiinnostavaa aiheetta!

Leirin hinta 60 euroa, sisältää ruokailut (lounas ja päivällinen), harjoitukset leirillä ja liikkuvuus-koulutuksen. Leirille voit osallistua, jos sinulle on 1.kup tai dan-arvo.

Ilmoittautuminen 24.11.2018 mennessä osoitteessa:

<https://www.suomisport.fi/events/5e306611-030e-4846-8ef9-fcd434b1917c>

Ilmoittautuessa tulee olla Taekwondoliiton voimassaoleva lisenssi.

Varalassa on mahdollista majoittua ennen tai jälkeen leirin.

Majoituksen hinta on 102 e/2hh sisältäen aamupalan opistolla.

Varaukset ja tiedustelut: info@varala.fi .

Lisätietoja leiristä:

Tiiu Tuomi

tiiu.tuomi@taekwondo.fi

p. 0400602756