

AVOIN LIIKESARJAMA AJOUKKUEEN LEIRI

Liikesarjavalioikunta järjestää avoimen liikesarjaleirin kaikille poomsekilpailijoille ja poomsesta kiinnostuneille upealla **HIPKO:n** salilla Helsingissä **sunnuntaina 1.12.2013**. Leirille kannattaa jäädä 30.11 järjestettävän liigafinaalin jälkeen!

Osoite: Tinasepätie 36 <http://www.hipko.fi/salit/metsala/>

Ohjaaja: Suomen liikesarjamaajoukkueen päävalmentaja **Ji-Pyo Lim 7.dan**.

Hinta: 35 EUR/hlö, laskutetaan osallistujien seuroilta.

Ilmoittaudu osoitteeseen s.m.vuori@gmail.com 25.11 mennessä ja kerro nimesi, ikäsi ja vyöarvosasi.

Aikataulu:

10.30-12.30	PERUSTEKNIikka/POTKUTEKNIikka
12.30-13.30	LOUNASTAUKO (omat eväät)
13.30-15.30	POOMSE/VOIMANTUOTTO POOMSESSA
15.30-16.30	VOIMAHARJOITTELU ja VENYTTELY

Osallistujalta edellytetään vähintään 8 vuoden ikä ja 8.kup vyöarvo.

