

Näytösleiri

Budokwai Taekwondo järjestää näytösteemaisen leirin kaikille hyppypotkuista ja näytöstekniikoista kiinnostuneille Turussa **sunnuntaina 13.10.2013**.

Ohjaajina toimivat Budokwai Taekwondo Show Teamin kapteenit **Olli Siltanen 3. dan** ja **Kimmo Thai 1. dan**.

Leiri järjestetään Saippua Centerillä:
Kirstinkatu 1, 20200 Turku.

Leirin hinta on **30 €/hlö**. Hinta sisältää ammattitaitoisen ohjauksen, murskausmateriaalit ja lounaan, ja se joko laskutetaan tai maksetaan paikan päällä käteisellä.

Ilmoittautumiset 9.10. mennessä isäntäseuran ilmoitustaululle tai osoitteeseen olli_siltanen@hotmail.com. Muista mainita nimesi, ikäsi, vyöarvosasi, lisenssinumerosi ("sportti-ID") ja mahdolliset ruoka-aineallergiasasi.

Aikataulu

9.30-10.00	ILMOITTAUTUMINEN
10.00-11.30	HYPPYPOTKUT
11.30-12.15	LOUNASTAUKO
12.15-13.00	KOORDINAATIOHARJOITTEET
13.15-15.00	NÄYTÖSTEKNIIKAT JA MURSKAUS (treenin lopuksi kootaan oma näytös)
15.00-15.30	LOPPUJÄÄHDYTTELY (vapaaehtoinen mutta suositeltava)

