

Juniorileiri 28.1.12, Turku

Tervetuloa vuoden ensimmäiselle juniorileirille Turkuun!

Leirillä harjoitellaan monipuolisesti taekwondon eri osa-alueita. Luvassa mm. hyppypotkuja, ottelua, perustekniikkaa ja hassun hauskaa tempuillea!

Leirin yhteydessä aikuisilla on mahdollisuus osallistua Terve Urheilija minikoulutukseen lasten harjoitusten aikana! (www.terveurheilija.fi)

Ohjaajat:

Krista Mäkinen 4dan. (Pääohjaaja, Terve Urheilija-kouluttaja)

Tanja Pasanen 2dan. (Pääohjaaja)

Ilmoittautuminen ja erikoisruokavaliot 25.1.12 mennessä osoitteeseen: roosa.narhi@budokwai.fi

Junioreiden aikataulu:

11.00-12.30 Treeni1 (Tanja)

12.30-13.15 Ruokatauko

13.15-14.30 Treeni2 (Krista)

14.45-16.00 Treeni3 (Tanja)

Aikuisten aikataulu:

11.30-12.30 Terve Urheilija osa1 (Krista)

12.45-13.15 Terve Urheilija osa2 (Krista)

HINTA:

Juniorit: 25€/hlö (sisältää lounaan)

Aikuiset: 5€/hlö (sisältää lounaan)

Osoite:

Budokwai Taekwondo/ Kirstinkatu 1, 20200 Turku (Saippua Center)

