

# Tervetuloa JUNIORILEIRILLE IISALMEEN 17.5.2014

**Leirin harjoitukset ovat avoimet niin lapsille kuin lapsenmielisillekin, eli aikuiset myös tervetuloa leirille mukaan!**

**Leirin ohjaajina toimivat Simo Jokinen 4.dan ja Tiiu Tuomi 4.dan. Taekwondoharjoitusten lomassa pääsee kokeilemaan parkouria ja ruoka sisältyy leirin hintaan (30,00).**



**Ilmoittautuminen Tiiulle joko sähköpostitse: [tiiu.tuomi@taekwondo.fi](mailto:tiiu.tuomi@taekwondo.fi) tai puhelimitse: 0400602756 viimeistään ke 14.5. Muistathan ilmoittaa myös mahdollisen erikoisruokavalion!**

## **Leirin aikataulu:**

**9 - 9.30 ilmoittautuminen**

**9.30 - 10.30 Treeni 1 (Tiiu)**

**klo 10.30 - 10.45 tauko**

**klo 10.45 - 12.15 Treeni 2 (Parkour joko sisällä tai ulkona)**

**klo 12.15 - 13 Ruokatauko**

**klo 13 - 14.30 Treeni 3 (Simo)**

**klo 14.30 - 15.30 Loppuvenyttely/verryttely (Tiiu/Simo)**

**Varaa mukaasi dobok ja ulkoliikuntavarusteet!**