

AVOIN KUMITE- JA KATALEIRI

Paikka:

Pajulahden Urheiluopisto

Pajulahdentie 167, 15560 Nastola

Aika: 10.-11.11.2012

Lauantai

10.00 - 11.30 Kumite A ja B

12.30 - 14.00 Kata A

14.30 - 16.00 Kumite A ja B

16.15 - 17.30 Kata A

17.30 - 18.00 Jumpsu ja lihassuolto kaikki

10.00 - 11.30 Kumite aloittelevat

12.30 - 14.00 Kata B

14.30 - 16.00 Kumite aloittelevat

16.15 - 17.30 Kata B

Sunnuntai

9.00 - 10.30 Kumite aloittelevat

10.30 - 11.45 Kumite A

11.45 - 12.30 Jumpsu ja lihassuolto kaikki

13.00 - 14.00 Luento, säännöt

9.00 - 10.30 Kumite B

10.30 - 11.45 Kata A ja B

A-ryhmä on aikuisia aktiivisesti kilpailevia harrastajia

B-ryhmä on junioreita tai kadetteja aktiivisesti kilpailevia harrastajia

Aloittelevat ovat kiinnostuneita ja ehkä jo johonkin kilpailuihin osallistuneita harrastajia.

Leirin hinta vain 20 € / leiri tai 10 € / pv.

Mikäli seurasta tulee valmentaja leirille niin seuralaisilta 1/2 leirimaksu.

Leiri on avoin kaikille ottelusta ja katasta kiinnostuneille.

Majoitus ja ruokailu Pajulahdessa omakustanteinen.

Ilmoita joko 1 hh tai 2 hh, toiveita huonekavereiden suhteen voi myös esittää.

**Ilmoittautuminen leirille ja majoitukseen tai valmentajaksi 1.11. mennessä:
lahdenkarate.myclub.fi**

Lisätietoja: pirkkoheinonen@phnet.fi tai 044 - 501 7680.