



SHOTOKAN LEIRI

Valmentaja: RISTO KIISKILÄ 6. DAN

**Paikka: Lahti, Finland,
Suurmäen Kamppailuareena,
Suurmäenkatu 5, 15100 Lahti
Aika: 19.-21.3.2010**

Harjoitusajat:

Pe 19.3.

18.00-19.30 Lahden Karaten ohjaajien treenit

19.30-21.00 Yhteisharjoitus kaikille, kataharjoitus

La 20.3. Kata/kihon

11.00-12.30 kelta-vihreä ja alle 12v. juniorit

12.30-14.00 sininen-musta

14.00-15.30 kelta-vihreä ja alle 12 v. juniorit

15.30-17.00 sininen-musta

Su 21.3. Kumite

11.30-13.00 yhteisharjoitus

14.30-16.00 yhteisharjoitus

Hinta:

50 € koko leiri (tai 1 kerta 12 €), Lahden, Orimattilan, Oulun, Porvoon, Heinolan ja Hyvinkään karaten jäsenille ilmainen.

juniorit alle 12v 15 € (lauantai)

Vyöraja: vähintään keltainen vyö.

Tiedustelut: Jukka Kirves p. 044 736 0330.

jukka.kirves@esalehtipaino.fi

Motelleja/hotelleja

Organized by:
Lahden Karate Ry
www.lahdenkarate.fi

Matkakoti Patria
Gordon Johnson
Puh. +358-(0)3-782 3783
Fax +358-(0)3-782 3793
Vesijärvenkatu 3, 15100 Lahti

www.lomakeskuslepola.fi
www.sokoshotels.fi
sales.lahti@sokoshotels.fi



SHOTOKAN COURSE

Instructor: Risto Kiiskilä 6.dan

Place: Lahti, Finland,
Suurmäen Kampipailuareena,
Suurmäenkatu 5, 15100 Lahti

Time: 19.-21.3.2010

Training schedule:

Friday 19.3.

19.30 - 21.00 all

Saturday 20.3. Kata/kihon

11.00 – 12.30 yellow – green belts and junior under 12 years

12.30 – 14.00 blue – black belts

14.00 – 15.30 yellow – green belts and junior under 12 years

15.30 – 17.00 blue – black belts

Sunday 21.3. Kumite

11.30 – 13.00 all

14.30 – 16.00 all

Price:

50 € whole course (12 € per training)

Junior under 12 years 15 € (Saturday&Sunday)

Belt limit: yellow

More information:

Jukka Kirves phone +358-44-736 0330

e-mail: jukka.kirves@esalehtipaino.fi

Motels/hotels

Organized by:
Lahden Karate Ry
www.lahdenkarate.fi

Matkakoti Patria
Gordon Johnson

Puh. +358-(0)3-782 3783

Fax +358-(0)3-782 3793

GSM +358-(0)40 771 3147

Vesijärvenkatu 3, 15100 Lahti

www.lomakeskuslepola.fi

www.sokoshotels.fi

sales.lahti@sokoshotels.fi