



Junnujen päiväleirit

Paikka:

Suurmäen Kamppailuareena
Suurmäenkatu 4, 15800 LAHTI

Leiripäivät:

8.-9.6.2022 keskiviikko - torstai
15.-16.6.2022 keskiviikko - torstai
29.-30.6.2022 keskiviikko - torstai
14.7.2022 torstai
4.8.2022 torstai

Päiväleirin hinta 10 € / päivä.

Leiripäivien aikataulu:

9:00-10:30 Harjoitus

10:30-11:30 Ruokatauko (omat eväät, mikro ja jääkaappi löytyy).

11:30-12:30 Leikkimielinen harjoitus

13:00-14:00 Karateharjoitus

14:30-15:00 Peli / lihashuolto

Harjoituksessa huomioidaan harjoittelijan taitotaso, joten kaikki rohkeasti mukaan.

Valmentajina toimii:

Seuramme kesätyöntekijät, jotka ovat MM-ryhmän kilpaurheilijoita:
Teo Lappalainen(kata) ja Leevi Saario(kumite).

Leirin hinta vain 10 € / päivä Lahden Karaten harrastajille.

Maksu laskulla myClubiin ilmoittautumisen jälkeen:

(<https://lahdenkarate.myclub.fi/flow/events/public>)

tai pankkitilille etukäteen:

Lahden karate ry, FI28 1085 3000 3121 24 viite 9001.

Lisätietoja: toimisto@lahdenkarate.fi tai 044 – 3303 004 / Mika Virkkunen.

www.lahdenkarate.fi