

Karatseura Honbun 30-vuotiskesäleiri

22.5. - 23.5.2010

Kisakallion urheiluopisto, Lohja

Leirillä aiheena on Koryu Uchinadi ja siellä pidetään myös vyökoe. Lisäksi leirillä tutustutaan Wadoryu katojen sovelluksiin.



Leirin ohjelma:

Lauantai,		
Treenit (koryu uchinadi)	10:00	12:00
Lounas	12:00	13:00
Treenit (hikeä ja spirittiä)	14:00	16:00
Päivällinen	16:00	17:00
Vyökoe (koryu uchinadi)	18:00	20:00
Sunnuntai		
Treenit (Happoren Kata)	10:00	12:00
Lounas	12:00	13:00
Treenit (Wadoryu katojen sovelluksia)	13:00	14:30

Hinta: 70 euroa, sisältää harjoitukset, sekä lounaan ja päivällisen lauantaina, lounaan sunnuntaina

(mikäli haluat jäädä yöksi Kisakallioon, kysy yhteyshenkilöltä hintaa ja saatavuutta majoituksella)

Leirin harjoitukset pitää **Ante Brännbacka (5. dan)**

Ilmoittautuminen: lähetä sähköposti lassi@lindblom.fi, jossa kerrot oman nimesi ja yhteystietosi.

Ilmoittautumisen takaraja: 5.5.2010.

Maksaminen: etukäteen Honbun tilille NORDEA 120030-299, viite 330.

Eräpäivä: 10.5.2010

Leirin yhteyshenkilönä toimii ja lisätietoja antaa **Lassi Lindblom** (050-5817187, lassi@lindblom.fi)