



SHOTOKAN KOLLEGIION SYYSLEIRI

6.11.2010 KLO 10.00

LEIRIOHJELMA:

09.30 – 10.00	ILMOTTAUTUMINEN
10.00 – 12.00	SHOTOKAN PERUSTEKNIikka- JA KATATREENI (KANKU-DAI, BASSAI-SHO)
12.00 – 13.30	OTTELUTREENI (YHTEISTREENI), GRADUOINTILISENSSIKOULUTUS
14.30 – 16.00	VYÖKOKEET (DAN JA KYU)
16.00 – 17.30	OTTELUTREENI (YHTEISTREENI)

HUOM:

OSA HARJOITUKSISTA YHDESSÄ SHOKO-RUY LEIRILÄISTEN KANSSA. VYÖKOKEESEEN ON ILMOTTAUDUTTAVA ENNAKKOON VALMENTAJILLE 15.10.2010 MENNESSÄ. DAN-TESTIIN TULJAT: OMAN SENSEIN SUOSTUMUS JA VAPAAMUOTOINEN ANOMUS HARRI HÄMÄLÄISELLE 15.10.2010 MENNESSÄ.

RUOKAILUPAIKKOJA EI LÄHISTÖLLÄ MONTAA OLE – OMAT EVÄÄT MUKAAN!

LEIRIMAKSU 20,00 EUR + MAHDOLLISET VYÖKODEMAKSUT.

OSOITE SIDOONLAHDEN KOULU, NETTI MIILINTIE 6, SÖDERKULLA

LISÄTIEDOT HARRI HÄMÄLÄINEN, 040-7120 909, HARRI.H.HAMALAINEN@ESPOO.OPIT.FI