

Judoleiri Ähtärissä 1- 2.12 2007

Paikka: Kuntosali BodyPlace
Yrittäjätie 7

Jos haluat tietää käsilukoista, tule et kadu.

Kilpailijoille, jo 12 vuotias kilpaileva vihreä vyö täytyy osata lukkoja ja kuristuksia.

La valmentaja : Matti Hautoniemi, Judo

Su valmentaja : Sammy Hämäläinen, Brasilialainen
Jujutsu

Lauantaina 1.12 klo 12.00- 14.00

Nuoren judokan voimaharjoittelu mm. kahvakuulilla ja levytangolla.
klo 16.00- 17.30

Judo harjoitus. Pystystä jatkot mattoon.

Sunnuntaina 2.12 klo 11.00- 12.30

Käsilukot ja kuristukset
klo 14.00- 15.30

Käsilukot ja kuristukset

Hinta käteisellä:
1 päivä 10 euroa
2 päivä 15 euroa
1 harjoitus 7 euroa

Kuntosalin vapaa käyttö koko leirin ajan.

Ilmainen yöpyminen tatamilla, makuupussi tyyny mukaan

TERVETULOA

Tiedustelut: Matti Hautoniemi, Jushinkan

matti.hautoniemi@kuntosin.inet.fi

050- 3071894