



Aikuisten yhteistreenit ja saunailta lauantaina 10.11.

Lauantaina 10.11. pidetään
Shirokawan aikuisille hauskat
hikitreenit teemalla "Judoa
turvallisesti hyvässä seurassa".

Treenit poikkeuksellisesti vasta
15:00-16:30 - vaihdamme tuolloin
harjoitusaikoja Toran kanssa, niin
pääsemme treeneistä heti
jatkamaan iltaa saunotellen.

Ilmoittaudu Nimenhuudossa
treeneihin

Hikoilun jälkeen menemme
yhdessä saunomaan Omenamäen
palvelutalon saunalle. Jos et ehdi
treeneihin, tule silti saunomaan.

Ota mukaan omat evääsi sekä
pyyhe ja uima-asu, saunalla on
pieni uima-allas.

Tiloja on uudistettu eikä siellä ole
enää keittiötä ja jääkaappia.

Ilmoittaudu Nimenhuudossa
saunaan