



Shirokawan Tukijudo Camp III

Lauantaina 18.3.2023 kello 10:00-15:00

	Ryhmä A	Ryhmä B
10:00-11:30	Tatami	Oheisharjoittelu ulkona
12:00-13:00	Lounas	Lounas
13:30-15:00	Oheisharjoittelu ulkona	Tatami

Tatamiharjoituksien vetäjäksi on kutsuttu kahdeksankertainen Suomen mestari, kaksinkertainen Pohjoismaiden mestari, moninkertainen maailmancupmitalisti ja kaksissa Olympialaisissa Suomea edustanut judoka Johanna Ylinen Holjutai judoseurasta.

Tatamitreeneissä painotus on kisatekniikoissa.

Oheisharjoittelussa kokeillaan tapoja löytää mahdollisuus lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteluun ”Ilmaiseksi”, ilman kalliita välineitä, koti- tai lähiympäristössä.

Oheisharjoittelu vaatii joustavat, säänmukaiset vaatteet.

Lounas järjestetään Ravintola Ripakassa, Pajatien dojon naapurissa.

Lounas sisältyy leirin hintaan.

Huoltajilla ja kuskeilla on mahdollisuus syödä lounasta hintaan 9,50€.

Ilmoittautuminen ma 13.3.2023 mennessä tekstiviestillä Anulle
puh: 040 546 0269

Ilmoita samalla ruoka-aineallergiat, kiitos.

Leirin hinta: 25 €

maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä Shirokawan tilille:

Aktia, Porvoo - Borgå

IBAN: FI59 4050 1940 0207 86

Viestikenttään merkintä: Tukijudo Camp

Tervetuloa Shirokawan dojolle – Pajatie 5, 06150 Porvoo