

Joen Mawashin alueleiri Joensuu 18.9.2021

Kata & Kumite

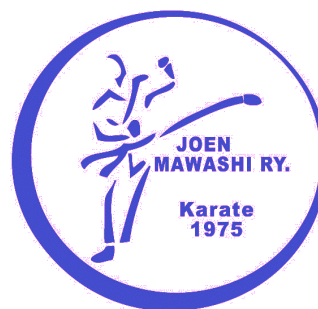
Joensuun Urheilutalo 3&4 tatami

Joen Mawashi järjestää WKF karaten leirin Savo-Karjalan alueella kaikille aikuisille ja junioreille. Leiri on maksuton. Paikka Joensuun Urheilutalo (Koskikatu 12).

Leirin kannalta pidetään silmällä mahdollisia koronarajoituksia.

Aikataulu:

10.00-11.30 Kumite (tatami 3-4)	Klaus Tefke
11.30-13.00 Kata (tatami 3-4)	Marko Pehkonen
Ruokatauko	
15.00-16.00 Liikkuvuus (tatami 3-4)	Klaus Tefke
16.00-17.30 Kumite (tatami 3-4)	Klaus Tefke
Tauko	
18.00-19.30 Telinesali	Klaus Tefke



Lisätietoa sekä ilmoittautuminen osoitteeseen klaus.tefke@joenmawashi.fi (pe 10.9.2021 mennessä). Ilmoittautumisen yhteydessä mainitse: Nimi, ikä, vyöarvo ja osallistutko koko leirille vai osaan harjoituksista (mitkä harjoitukset).

Joen Mawashi ry huolehtii harjoitusten ohjaamisesta, mutta ei ruokailuista.

Varaa juotavaa harjoituksiin, taukoja pidetään sopivasti. Varaa myös suojat mukaan, jos sellaiset löytyy.

Tervetuloa!

