

Judon tehostamispäivä la 18.5. ja tekniikkapäivä su 19.5.2019

Vastuuohjaajina Matias Holopainen, Pasi Oinas

**Paikka ja aika: Hakunilan
väestönsuoja**

**Lauantaina 18.5.2019
Tekniikka- ja randoriharjoitukset
Matias Holopainen**



Hakunilan harjoitussali Hakunilan väestösuojassa

Harmotie 1, 01200 Vantaa

Hakunila sijaitsee Kehä III:n varrella Lahden moottoritien itäpuolella. Ajo-
ohje: Kehä III - Hakunilantie - Hliirakkotie - Harmotie 1.

Karttaohje [Hakunilan dojolle](#).

klo 9.00 – 10.15 Lasten ja nuorten mattojudoarjoitus, ne waza
klo 10.15... Lounas
klo 12.15 – 13.45 Lasten ja nuorten pystyjudoarjoitus, te waza

**Sunnuntai 19.5.2019
Tekniikkaharjoitukset Pasi Oinas**

klo 10.00 – 11.15 Tekniikka, ne waza
klo 11.00... Lounas
klo 13.00 – 14.15 tekniikka, te waza
klo 14.15 – 15.00 kata

Leiripaketti- ja harjoitushinnat

Leiripäivämaksu 20 €.
Maksu käteisellä, paikan päällä.
Leiri on seuran ohjaajille maksuton.
Ilmoittautuminen keskiviikkoon 15.5.2019 mennessä.

Leirin kohderyhmä ovat kaikki seuran jäsenet.

Erityisesti lapset, jotka valmistautuvat kevään viimeiseen kilpailuun Wekara-shiaihin!!
La tekniikkaryhmän harjoitukset järjestetään tekniikkaleirin yhteydessä!!

Matias Holopainen, 040 541 7792, 050 454 4834
matias.holopainen@tikkurilanjudokat.fi
www.tikkurilanjudokat.fi

