



Leiripäivä 8.9.2019

Leiripäivä junioreille (U13+) Porvoossa

Shirokawan dojo, Pajatie 5 Porvoo

Ohjelma:

11.00-12.30 Judoharjoitus, ne-waza

evästauko

14.30-16.00 Judoharjoitus, tachi- waza

16.15-18.15 Luento, psykologisen valmennuksen perusteet, Milla Åkerman, psykologi

Harjoitusten vetäjinä Shirokawan ohjaajat. Judoharjoituksissa ohjelmassa tekniikkaa ja randoria.

Leiripäivän hinta 10 eur / 5 eur pelkät harjoitukset tai pelkkä luento.
Maksu paikan päällä pankkikortilla

lisätiedot:

Matti Lattu, 040-7625525, matti.lattu@heeros.com