



# TEHOTIIMI 15.1.2022

**U11-U13 Tehotiimin treenipäivä 15.1. Rajatorpan kalliosuojassa. Rajatorpantie 27. Kalliosuojan ovikoodi on 1808# (ovessa 4 sekunnin viive).**

**11.00-13.00 tekniikkaa ja erilaisia harjoitteita**

**13.00-14.00 evästauko (omat eväät)**

**14.00-15.00 tehtävärandoreita**

**Ohjaajina: Samuli Markkanen ja Markku Ilvonen**

**Kevään tehotiimimaksu 40€/osallistuja veloitetaan seuralta. Ensimmäinen kokeilukerta veloituksetta.**

**Kysy lisää omalta koutsilta tai soita 0400 537 815 tai meilaa [markku.judo@gmail.com](mailto:markku.judo@gmail.com).**

**Tervetuloa!**