

KOKONDO

MARTIAL ARTS FINLAND

ERIKOISTREENIT

1.11. – 8.11.2008

Mestari Dan Cohen ja Sensei Steve Lisauskas saapuvat USA:n maalta pohjolan perukoille vetämään Suomen Kokondolaisille hauskan ja mielenkiintoisen treenirutistuksen. Tervetuloa mukaan hikoilemaan tuttujen ja turvallisten treenikaveriden kanssa. Älä epäröi saapua paikalle vaikka treenit olisivat jostain syystä jääneet juuri viime aikoina vähemmälle. Kaikki ovat aina enemmän kuin tervetulleita joukkoon iloiseen ja vieraamme ilahtuvat taatusti jokaisesta tutusta ja tuntemattomasta naamataulusta. ☺

la	1.11.	klo	16.00 - 17.30	Kalliosuoja	kaikki vyöarvot
su	2.11.	klo	17.30 - 19.00	Urheilutalo	kaikki*
ma	3.11.	klo	20.30 - 21.45	Myllymäen koulu	kaikki
ti	4.11.	klo	07.00 - 08.30	Urheilutalo	rusk. - must.
ti	4.11.	klo	20.00 - 21.30	Urheilutalo	kaikki**
ke	5.11.	klo	07.00 - 08.30	Kalliosuoja	rusk. - must.
ke	5.11.	klo	19.30 - 21.00	Kalliosuoja	kaikki
to	6.11.	klo	07.00 - 08.30	Urheilutalo	rusk. - must.
to	6.11.	klo	18.45 - 20.00	Kalliosuoja	vihr. - must.***
pe	7.11.	klo	20.00 - 21.30	Kalliosuoja	rusk. - must.
la	8.11.	klo	16.00 - 17.30	Kalliosuoja	kaikki

1 treeni 5 eur/2 treeniä 10 eur/3 treeniä tai enemmän 15 eur jokaiselta vyöarvosta riippumatta. Varaa siis käteistä mukaan!!!

Lauantaina 8.11. viikon viimeisten treenien jälkeen käymme yhteisellä aterialla Helsingin illassa, josta lisää infoa myöhemmin. Ilmoittaudu mukaan iiris.sjoblom@gmail.com torstai 6.11. mennessä. Ilmoitus ei ole sitova.

* aikuisten alkeiskurssi mukana

** Tikkurilan juniorit vihreät< mukana

*** Vantaan juniorit vihreät< mukana

Huom! Juniorit ja aikuisten alkeiskurssilaiset eivät maksa treeneistä.

Myllymäen koulu, Martinkyläntie 5, 01670 VANTAA

Lisätietoa Iris Sjöblom 040-8217167

Nähdään tatamilla!