



## Seirenkai Karate ja Jujutsu

4.6.2010

Tervehdys seirenkai-harjoittelijat!

Tässä hieman tietoa kesän harjoituksista. Ota huomioon eri kellonajat ja paikat kuin kevätkaudella. Jos on epäselvyyksiä, ota yhteys allekirjoittaneeseen. Viikolla 24 mestari Scott Cohen saapuu vierailulle vetämään erikoistreenit ja kesäleirin, jonne toivon mukaan mahd. moni pääsee mukaan. Luvassa hienoja treenihetkiä!

**KESÄHARJOITUKSET: 7. – 23.6. ja 2. – 15.8. (Tikkurilan urheilutalo aukeaa 26.7.)**

<b>ma</b>		<b>klo 17.30–19.00 asetreenit</b>	<b>pun&lt;</b>	<b>Pöyryn puisto *</b>
<b>ti</b>	<b>(8. ja 22.6.)</b>	<b>klo 19.00–20.30 yleistreenit</b>	<b>kaikki</b>	<b>Rajatorpan kall.</b>
	<b>(3. ja 10.8.)</b>			
<b>to</b>		<b>klo 17.30–19.00 vapaatreenit</b>		<b>Rajatorpan kall.</b>
<b>pe</b>		<b>klo 17.30–19.30 vapaatreenit</b>		<b>Tikkurilan urh.</b>

**\*Asetreenit sadesäällä Pöyryn parkkihallissa**

Erikoistreenit ja kesäleiri vko 24 (tulossa oma tiedote)  
ti 15.6. ja ke 16.6. (klo 17.15 – 18.45) mestari Scott Cohen vetää treenit kaikille vyöarvoille.

Hyvää kesää kaikille! Nähdään kesäleirillä!

t. Iris Sjöblom