



BRASILIAN JIU-JITSU SEMINAARI HÄMEENLINNASSA PE 29.3.2019

OHJAUSTA SUOMEN HUIPULTA

Seminaari Kushin-Kan ry:n bjj-harrastajille, myös kurssilaisille, sekä seuran hokutoryun ruskea – ja mustavöisille harrastajille.

Seminaari on avoin myös muiden seurojen yli -15v bjj-harrastajille.

OHJAAJA

Timo Räcköläinen, 2 asteen musta vyö Brasilian Jiu-Jitsu.



AIKATAULU

Ilmoittautuminen: ~ klo 16.10 – 16.20
Harjoitukset: klo 16.30 – 19.45 n. vartin tauko puolivälissä
Kokeet luvan saaneille: ~ klo 20 ~ 21.30

HINNAT

Kushin-Kanin ja Hipkon jäsenet:	2 harjoitusta 25€	1 harjoitus 15€
Muut bjj-harrastajat:	2 harjoitusta 35€	1 harjoitus 20€

ILMOITTAUTUMINEN

Kushin-Kan ry:n jäsenten ei tarvitse ilmoittautua... vaan saapua runsaslukuisesti paikalle =)

Muut kuin Kushin-Kan ry:n jäsenet, ilmoittautuminen ke 27.3. mennessä harri.heikkari(c)kushin-kan.fi. Ilmoita nimesi, seurasi sekä vyöarvosasi. Lisätietoa p: 040 540 1916, Harri.

AIHEPIIRI

Seminaarissa aiheena guardin ohitukset ja ohituksen jälkeiset lopetuspaikat.

VINKIT

Ota lämmintä päälle tauon ajaksi sekä juomaa.
Hokuharrastajat, oma lajivyö tai valkoinen vyö.

SEMINAARIPAIKKA

Kushin-Kan ry:n harjoitustila, Luola.
Sisäänkäynti Louhimokatu 5:n vierestä.

VARUSTUS

Bjj – tai vastaava harjoituspuku.

MUUTA

La 30.3. luvassa parit treenit ja illanvietto bjj-jaokselle.
Lisäinfoa tulossa.



TERVETULOA TOIVOTTAAN KUSHIN-KAN RY
www.kushin-kan.fi

TILAT TARJOAA
 **Triplan**