



# BRASILIAN JIU-JITSU SEMINAARI HÄMEENLINNASSA LA 5.5.2018

## OHJAUSTA SUOMEN HUIPULTA

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

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

### OHJAAJA

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



### AIKATAULU

Ilmoittautuminen:

~klo 11 – 11.10

Harjoitukset:

klo 11.15 – 12.45 ja klo 15 – 16.30

Kokeet luvan saaneille:

~ klo 14 – 15

(Potkunyrkkeilykisat:

klo 13 - 15, bjj-seminaariin osallistuvat voi seurata ilmaiseksi tauolla. Paikalla saattaa olla myös kahvio).

### 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 2.5. mennessä harri.heikkari(c)kushin-kan.fi. Ilmoita nimesi, seurasi sekä vyöarvos. Lisätietoa myös p: 040 540 1916, Harri.

### AIHEPIIRI

Seminaarissa harjoitellaan avointa guardia ja guardin ohituksia.

### VINKIT

Ota lämmintä päälle tauon ajaksi sekä evästä. Hokuharrastajat, oma lajivyö tai valkoinen vyö ja puku.

### SEMINAARIPAIKKA

Kushin-Kan ry:n harjoitustila, Luola.

Sisäänkäynti Louhimokatu 5:n vierestä.

### VARUSTUS

Bjj – tai vastaava harjoituspuku.

### MUUTA

Jälkipainit samana iltana Kushin-Kan ry:n bjj-harrastajille ☺



KURISTUKSISSA  
MUKANA

TERVETULOA TOIVOTTAAN KUSHIN-KAN RY  
[www.kushin-kan.fi](http://www.kushin-kan.fi)

