



OHJOI



S-



SUOMEN SUURI KESÄLEIRI

17. – 20. 6. 2010

**Kokusai Shorinjiryu Karatedo,
Mugenryu heiho
Muso Jikiden Eishinryu Iaiheiho**

**Opettajat: Soshi Yuji Matsuoi 8. dan Hanshi
Sensei Mitsuyuki Kasaba (Okinawa Shorinjiryu Kyudokan
Karatedo, Menkyu Kaiden 8.dan Kyoshi)**

Paikka: Oulun Urheilutalo, Rantakatu 15 90100 Oulu

Aihe: Alustavasti kumite, terveellinen harjoittelu (shiatsu) ja MGH

To 17.6.	Pe 18.6	La 19.6.	Su 20.6.
13.00-15.00 Harjoitukset	10.30-12.00 Harjoitukset	10.30-12.00 Harjoitukset	10.30-12.00 Harjoitukset
15.30-17.00 Harjoitukset	Ruokatauko	Ruokatauko	13.30-15.00 Harjoitukset
	13.30-15.00 Harjoitukset 15.30-16.30 Harjoitukset	14.00-15.30 Harjoitukset 16.00-17.30 Harjoitukset	

Varusteet: Puuveitsi, polvisuojat, jalkasuojat säkkihanskat ja rintapanssari... ja potkutyynyjä niin paljon kuin jaksaa kantaa.

Leirin hinta: 90 €/ 3-4 pv, 70 €/1-2 pv. (Molemmille kesäleireille osallistuville etelä-suomen kesäleiri 40€ hintaan.) Maksu Shorinjiryu yhdistyksen tilille, NORDEA 141230-601090 Viitteeksi, 176109

Majoitus: Koulumajoitus. Vaihtoehtoisesti 300 m päässä salista on Scandic-hotelli jossa sporttipaketilla hinnat alkaen 26 €/yö sisältäen aamiaisen. Majoittuvat ilmoittautukaa Vesalle hyvissä ajoin!

Leirin järjestää: Suomen shorinjiryu -yhdistys ja Mugenryu heiho -yhdistys

Lisätietoja:

Soshi Matsui 050-339 7407

Mikko Viitala 0400-77 22 18

Vesa Ollakka 040-570 9813