

国際少林寺流空手道 Kokusai Shorinjiryu Karatedo

Ohjaajaleiri 18-19.03.2023

Paikka: Budoseura Genbu-kai dojo
Suvilahdenkatu 10 A 3. kerros Helsinki

Opettaja: Soshi Yuji Matsuoi 8.dan Hanshi

Harjoitusajat:	La	Su
	10.00 – 12.00	10.00-12.00
	13.30 – 16.00	13.30-16.00

Ohjelma: Tyyliuunnan periaate (San-iku), katojen historiaa ja sisällön harjoittelu (riai), fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen eri-ikäisillä (venyvyys, liikkuvuus, lihasvoima, kestävyyskunto)

Hinta: 75 €/ 1-2pv, Opiskelija 65€ / 1-2pv Maksetaan Tmi:n Matsuoin tilille (FI9113883000303127) viimeistään 17.03.2023 mennessä. Paikan päällä maksettaessa peritään 5 euron lisämaksu. Maksukuitti esitettävä paikan päällä.