



PYSTYOTTELY / NEWAZA

Lauantaina 21.3.2026

Klo 10.00-14.30

- Opettaja:** Shihandai Anssi Ulvinen 6.dan Kyoshi
- Paikka:** Budoseura Genbukai, Suvilahdenkatu 10 A (3.kerros), 00540 Helsinki
- Aikataulu:** Klo 10.00-11.30 (harjoitus), 11.30-12.30 (lounas) 12.30-14.30 (harjoitus)
- Aihe:** Sparripainotteinen ohjattu harjoitus, jossa keskitytään turvalliseen ja kehittävään otteluharjoitteluun sekä mattotekniikkaan (newaza)
- Varusteet:** Harjoituspuku ja hanskat
- Hinta:** 30 €
- Maksu:** IBAN: FI11 1309 3000 1121 10, Viite: 7304
(maksu tilille viimeistään 18.3.2026)

ILMOITA OSALLISTUMISESTASI ENNAKKOON LINKIN KAUTTA
<https://forms.gle/Q1XKHCooWJh5uU83A>

Järjestäjä: Budoseura Genbukai Ry
Lisätietoja: Anssi Ulvinen p. 0407636246