



POIRIN JUDOSEURA FUDOSHIN JÄRJESTÄÄ:

Syysleiri 2022

Lauantai 26.11.2022 Urheilutalo

Kohderyhmä: Kaikki judokat (katso aikataulu & ohjelma)

Aikataulu ja Ohjelma:

- 10:00-11:00 muksut (peilisali)
- 10:00-11.30 junnut (iso tatami)
- 11:30-13:00 aikuiset (iso tatami)
- 12:30-14:00 FitJudo, aikuiset, (peilisali)
- 12:30-14:00 junnut (iso tatami)
- 14:00-15:30 aikuiset (iso tatami)
- 15:30 Sauna

Harjoitukseen ei erillistä ilmoittautumista.

Paikalle vain treenaamaan!

Lisätietoja antaa pj. Mika Lahti 050 408 6002



柔道