

AVOIN LIIKESARJAMAAJOUKKUEEN LEIRI

Liikesarjavalioikunta järjestää avoimen poomseleirin kaikille poomsekilpailijoille ja poomsesta kiinnostuneille Raumalla **sunnuntaina 6.10.2013**. Pitkämatkalaisten on mahdollisuus yöpyä kisa/leiripaikalla ilmaiseksi!

Ohjaajana toimii Suomen liikesarjamaajoukkueen päävalmentaja **Ji-Pyo Lim 7.dan**.

Leiri järjestetään samassa paikassa kuin lauantain kisa: Kourujärven koulu, Karpalotie 3, 26660 Rauma.

Leirin hinta on **30EUR/hlö** ja se laskutetaan osallistujien seuroilta.

Ilmoittaudu osoitteeseen s.m.vuori@gmail.com 30.9 mennessä ja kerro nimesi, ikäsi ja vyöarvosi. Kerro myös jos aiot majoittua salilla.

Aikataulu

10.30-12.00	PERUSTEKNIikka/POTKUTEKNIikka
12.00-13.00	LOUNASTAUKO (omat eväät)
13.00-15.00	KILPAPOOMSETREENI
15.00-15.30	VENYTTELY JA LEIRIN LOPETUS
15.45-17.30	<i>Ylimääräinen treeni maajoukkueelle</i>

Huom! Alaikäraja 8-vuotta, vähintään 7-kup ja voimassaoleva lisenssi edellytetään.

