



Shikatan Alueleiri

Savonlinnassa 17. – 19.1.2020

Toppalassa, Karjalantie 9, Savonlinna

Ismo Mikkonen 3.dan, Kari Neuvonen 6.dan, Antti Hynönen 1.dan, Otto Koponen 1.dan, Pasi Oinas 5.dan,
Teemu Puumalainen 1.dan



Perjantai

18.30 – 19.30 Yhteisharjoitus

Lauantai

10.30 – 12.00 Yhteisharjoitus

12.00 – 12.30 Randoria

12.30 – 13.30 Kataharjoitus + 18.00 – 19.00 Kataharjoitus

12.00 – 13.30 Lounas

14.30 – 15.45 Junnut / Kuntoilijat

15.45 – 17.00 Kilpailijat

17.00 – 17.30 Randoria / sääntökatsaus Kari Neuvonen

17.00 – 18.30 Iltaruoka

19.30 – 20.30 Palauttava harjoitus

Sunnuntai

7.00 – 8.00 Aamulenkki

7.30 – 8.30 Aamupala

9.00 – 10.15 Junnut / Kuntoilijat

10.15 – 11.15 Kilpailijat

11.15 – 11.45 Randoria

11.00 – 12.30 Lounas

12.30 – 13.30 Kataharjoitus

14.00 – 15.30 Yhteisharjoitus

Kotiin



HINNASTO:

Leiripaketti 85 €. sis. harjoitukset, tatamimajoitus, ruoat (la lounas, päivällinen ja iltapala. su aamupala ja lounas)

yksittäinen harjoitus 15€

kaikki harjoitukset 40€

ruoka 7,50 € ja tatamimajoitus 10€



Ilmoittautuminen 13.1.2020 mennessä Suomisportin kautta.
Tiedustelut ja lisätiedot Ismo Seppänen 050 067 6316