



Yhteistyössä



Leiriohjelma

25.-27.10.2019 Mikkelä

Pe 25.10.2019

klo. 17-17.30 Army Hostel (kartta num.12)
Kokoontuminen majoituspaikalle

klo. 18-19.30 Kuntotalo (kartta num.17)
Harjoituksen teemana dynaaminen hätävarjeluharjoittelu.
Valmentajana:
Jori Ala-Keturi
6. Dan Ju-Jutsu
3. Dan Karate
PoHa:n hyväksymä voimankäyttökouluttaja

klo. 20.15 Iltapala (kartta num.10)

Majoitus + sauna Army Hostel (kartta num.12)

La 26.10.2019

klo. 8.00 Aamupala (kartta num.10)

klo. 9-11.30 Kuntotalo (kartta num.17)
Harjoituksen teemana
BJJ
Valmentajana:
Markku "Junta" Juntunen
4. Dan BJJ

klo. 11.45 Lounas (kartta num.10)

klo. 13.00-16.00 Ampumarataharjoitus

Valmentajana:

Antti M

Combat Ju-Jutsu asekouluttaja

klo. 16.30 Päivällinen (kartta num.10)

klo. 18-19.30 Kuntotalo (kartta num.17)

Harjoituksen teemana

erilaisiin tilannearvioihin perustuva toiminta

Valmentajana:

Aarre "Arkku" Järvinen

Ju-Jutsu Black Belt

Ju-Jutsuliiton PJ

klo. 20.00 Rantasauna ja iltapala Mikkelin Veteraanimaja

Majoitus Army Hostel (kartta num.12)

Su 27.10.2019

klo. 9.00 Aamupala (kartta num.10)

klo. 10-12.00 Kuntotalo (kartta num.17)

Harjoituksen teemana veitsitekniikka.

Valmentajana:

Kaj Westersund

- 4. Dan Ju-Jutsu

- B.I.F.F. escrima (Level 5 instructor)

- Pekiti Tirsia (Guro)

- Katori Shinto ryu

klo. 12.30 Lounas / Leirin päätös (kartta num.10)

Lisätietoja: Jori p. 0400 311 388