

# JU-JUTSU HARJOITUKSET

Lauantaina 18.7.2009 kello 18:00 - 19:00

Järjestämme Lapinlahti Judocamp 2009 -leirin yhteydessä Ju-Jutsu harjoitukset, jonne kutsumme kaikki halukkaat kokeilemaan tehokasta itsepuolustuslajia. Harjoitukset on tarkoitettu aivan aloittelijoista muiden itsepuolustuslajien harjoittelijoille - aikaisempaa itsepuolustuskokemusta ei vaadita. Tunnin harjoitukset ovat kaikille ilmaiset, vetäjinä Kuopiolaiset huippuvalmentajat Veijo Hätinen (2. dan) ja Jari Tick (1. dan).

Ota mukaan joustavat sisäurheiluvaatteet (esim. T-paita ja verkkarit), sandaalit ja pyyhe. Ennen harjoituksia tulee pestä jalat, pyyhkiä ne pyyhkeellä ja tatamille kävellään sandaaleissa - näin varmistamme korkean hygienian harjoituksissa. Jos olet aikaisemmin harjoitellut jotain itsepuolustuslajia, myös niiden vaatetus käy harjoituksiin hyvin (Judo, Aikido, Ju-jutsu, Thai-boxing, MMA jne).

**TERVETULOA!!!**



Tule  
ilmaiseksi  
kokeilemaan  
lajia!

Lapinlahden Monitoimitalo, Lapinlahden urheilupuisto, Monarintie 2, 73100 LAPINLAHTI  
Lisätietoja osoitteesta jari.kuokka@oracle.com, <http://shiranami.kuokka.fi> tai 040 - 520 0154