



# TEHOTIIMI JA ALUELEIRI 21.5.2022

**Tervetuloa Stadin komeimmalle tatamille URHEAAN!**

9-11	Tehotiimi (U11-13): tekniikkaa
11-12:30	Alueleiri (muut): tekniikkaa
12-12:45	Tehotiimi (U11-13): ohjattu ulkoilu
13-14:30	Tehotiimi (U11-13): tehtävärandoreita
14:30-16	Alueleiri (muut): randoreita

Nyt kaikki snadista boomeriin, tulkaa tsekkaa Stadin päheimmät treenit ja maajoukkueen henkee tihkuvat tatamit! Päävalmentajana toimii Chikaran kisaryhmän valmentaja Jami Hukkanen.

Varustus: Judogi, treenipaita, juomapullo, omat teipit, eväät, ulkoiluvälineet sekä repullinen **tsemppiä ja treeni-intoa!**

Kevään tehotiimimaksu 40e/osallistuja veloitetaan seuralta. Ensimmäinen kokeilukerta veloituksetta. Alueleiri on maksuton.

Lisätietoja tapahtumasta: [teemu.polo@gmail.com](mailto:teemu.polo@gmail.com), 0405654496.