

Sim Uu

13-15.5.2016
PorvoonTaekwondo



LARS ARNUM
7. Dan

Porvoon Taekwondo ry toivottaa kaikki Sim Uu –perheen Taekwondoseurat tervetulleeksi leirille Porvooseen 13-15.5.2016

Tänä vuonna teemoitus tulee olemaan hieman enemmän itsepuolustuksen näykykulmasta katsoen, unohtamatta itse Taekwondoa.
Leirille otetaan 8.kupista alkaen niin aikuisia kuin lapsia.

Pääpaikkana on Pääskytien koulu jossa ovat kaikki harjoitukset ja myös ruokailu.



Benny Faarvang
6. Dan

Leirin ohjaajina:

Uutena Sim Uu perheestä Mestari Lars Arnum 7. Dan

Aloittanut: 1976

Opettajana: Esbjerg Taekwondo Klub

Benny Faarvang 6 Dan.

Henri Nordenswan 6. Dan



Henri
Nordenswan
6. Dan

Seuran puolesta ohjaajat:

Jaakko Winberg 3. Dan

Jari Sorvari 2. Dan

Juha Vilhunen 2. Dan

Dan Blomberg 1. Dan

Vieraileva valmentaja perjantaille 13.5:

Thainyrkkeilijä Kari Viinikainen.

Koulutettu hieroja sekä Urheiluvalmentaja.

Olen vuosia harjoitellut ja kilpaillut thainyrkkeilyssä maajoukkueetasolla, jonka aikana myös valmennuskuviot ovat tulleet tutuiksi. Vastaan usean SM-tason urheilijan fysiikkavalmennuksesta. Pitkä urheilu-ura thainyrkkeilyn parissa sekä kilpaurheilijana, että valmentajana takaa tietämyksen urheilijan tarpeista ja kehonhuollosta.

<http://www.fix-u.fi/>



Leiri paikka:

Pääskytien koulu
Pääskytie 1
06400 Porvoo

Ilmoittautuminen:

Ilmoittautumiset seurakohtaisesti lomakkeella **21.4. mennessä**
osoitteeseen simuu@porvoontkd.fi

Ilmoittautumislomake liitteenä ja nettisivuilla tulostettavana versiona

Leirimaksut:

Pe:	10€
La-Su:	55€ sisältää la-su ruokailut)
Pe-La-Su :	60€ sisältää la-su ruokailut)

Majoitus:

Majoitusvaihtoehdot näkyvillä sivuillamme
Huomioikaa viimeiset ilmoittautumispäivämäärät hoteleille!
www.porvoontkd.net

Ohjelma:

Ohjelma julkaistaan sivuillamme myöhemmin!
www.porvoontkd.net

Lisätietoa:

Ari Holmi
ari.holmi@pp.inet.fi
Puh: 0405053355
www.porvoontkd.net