

KUTSU

**Kutsun Mikkelin, Kouvolan, Kuopion ja Lappeenrannan seurojen KAIKKI PUNAISET JA MUSTAT VYÖT harjoitukseen
Mikkeliin Wisa-areenalle lauantaina 8.9.2007!**

Ohjelma:

10-12 Perustekniikka, sisältäen pohdintaa Turun leirin opeista ja vaikutuksista erityisesti poomseen

12-13 Tankkaus- ja keskustelutauko

13-15 Paritekniikka ja poomse vyökoetemmolla

15-1530 Palautekeskustelu

Mukaan dobok ja henkilökohtaiset suojat

Tervetuloa!

Sabumnim Repa