



## Harjoitusajat 21.8. – 17.12.2017 (syyskausi)

### Maanantai:

18:00 – 19:15	Iaido	Harri / Heli
19:15 – 20:30	Vapaaharjoitukset*	

### Tiistai:

17:30 – 19:00	Junnut – keltaiset	Jaakko K.
19:00 – 20:30	Nyrkkeilytekniikka	Bena / Hade / Make

### Keskiviikko:

17:30 – 19:00	Junnut – ylemmät	Kari P.
19:00 – 20:30	Aikuiset – kaikki	Lassi / Harri

### Torstai: EI TREENEJÄ

### Perjantai:

17:00 – 18:30	Junnut – kaikki**	Vaihtuva sensei
18:30 – 20:00	Aikuiset – kaikki	Jarno

### Lauantai: EI TREENEJÄ

### Sunnuntai:

15:00 - 16:00	Aikuiset – Jinbukan-kobudo	Timo S.
16:00 - 17:30	Aikuiset – väriyöt	Heli

\* Vapaaharjoitusten aikaan järjestetään myös 14-vuotiaille ja sitä vanhemmille junnuille omat harjoitukset, joissa käydään läpi aikuisten vyökoevaatimuksia. Harjoitukset järjestetään joka 2. viikko. Ensimmäinen harjoitus on 28.8.

\*\* Harjoitus avoin vuonna 2003 tai myöhemmin syntyneille.

Huom! Kaikki harjoitukset ovat peruutettu seuraavina päivinä:

- 17.9.2017 sali varattu.
- 12.11.2017 isänpäivä
- 6.12.2017 itsenäisyyspäivä

Lisäksi junioreilla on peruttu harjoitukset 16.10. – 20.10. (syysloma).

Ota yhteyttä ko. harjoituksen vetäjään, mikäli haluat osallistua sellaisiin harjoituksiin, joihin vyöarvos ei yllä olevan ohjelman mukaan riitä.

Tiedustelut: Kobushikai puh. 0400 - 630 760 / Internet: [www.kobushikai.fi](http://www.kobushikai.fi)

Huomioitavaa:

- Viikonloppuleirit yms. saattavat muuttaa normaaleja viikonlopun harjoitusaikoja. Näistä kerrotaan aina hyvissä ajoin dojon ilmoitustaululla. **Seuraa ilmoitustaulua ja seuran facebookkia**
- Budoseura Kobushikai järjestää jonkin verran muutakin toimintaa, joka ei harjoitusajoissa näy. **Seuraa ilmoitustaulua, Facebookkia ja ilmoittaudu sähköpostilistalle.**
- Sähköpostilistalle ilmoittaudutaan lähettämällä sähköpostia osoitteeseen [dojo@kobushikai.fi](mailto:dojo@kobushikai.fi). Mainitse samalla haluatko aikuisten vai junioreiden postilistalle.

古武士会