



# KALPAVELJIEN SYYSLEIRI

Junioreille, senioreille ja veteraaneille

aika: lauantai 9.9. klo 9–12 ja 13–16

paikka: Nääshalli, Näsijärvenkatu 8, Tampere

hintaa: 30e (kilparyhmäläiset 20e)

vetäjät: Hristo Popov ja Ivan Blagoev

## OHJELMA:

9.00–9.30 lämmittely

9.30–10.15 jalkatyö

10.15–11.00 pariharjoittelu

11.00–12.00 miekkailu (alkuerät)

12–13 tauko

13.00–13.15 lämmittely

13.15–13.45 pariharjoittelu

13.45–15.30 miekkailu (uloslyönnit)

15.30–16 jooga/rentoutus

Kaikentasoiset miekkailijat ovat tervetulleita!

Mukaan otetaan 20 ensimmäistä. Ilmoittautumiset 4.9.

mennessä sähköpostilla [suvi.m.lehtonen@gmail.com](mailto:suvi.m.lehtonen@gmail.com) tai salilla

olevaan listaan.