



## Niko Vuorisen mestarikurssi aikuismiekkailijoille 13.-15.4.2018

Helsingin miekkailijoiden järjestämä mestarikurssi on tarkoitettu erityisesti kilpaileville ja sitä harkitseville aikuismiekkailijoille. Se sopii myös aktiivisille aikuisille kuntomiekkailijoille.

Mestarikurssi järjestetään HFM:n salilla Länsi-Pasilassa osoitteessa Pasilan Puistotie 5. Paikalle pääsee hyvin mm. kaikilla lähijunilla ja ratikoilla 2 ja 7 ([www.reittiopas.fi](http://www.reittiopas.fi)).

Salin lähistöllä on edullinen parkkihalli (<http://pasilanpysakointi.fi/pysakointitilat/p-maistraatti/>).

### Kurssin ohjelma

Pe 13.4.

klo 18.00 - 20.00 Ladder matsit

La 14.4.

9.30-11.30 Kuntotestaus ja fysiikkaharjoittelua

11.30-12.30 Lounastauko

12.30-15.00 Tilanneharjoitukset

15.00-15.15 Kahvitauko

15.15.-16.30 Henkisen valmentautumisen luento

Su 15.4.

10.00-12.00 Ketteryyss- ja jalkatyöharjoittelu

12.00-13.00 Lounastauko

13.00-15.00 Kilpailukovuus

15.00-15.15 Kahvitauko

15.15-15.45 Henkisen vahvuuden treeni

15.45-16.00 Mestarikurssin päättäminen

Mestarikurssille otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä max. 25 osallistujaa, ilmoittautuminen tapahtuu maksamalla kurssimaksun Holvin kautta.

<https://holvi.com/shop/helsinginmiekkailijat/>



Kurssin hinta 40 € / osallistuja.

Kurssille osallistuja vastaa itse omista vakuutuksista ja lounaista. HFM:n salilla on käytössä mikroaaltouuni.

[www.helsinginmiekkailijat.com](http://www.helsinginmiekkailijat.com)

FB: helsingin miekkailijat – helsingfors fäktare

Tervetuloa!

