



SUOMEN JUJUTSULIITTO

järjestää 5.5.2007

MARATONTREENIT



Nyt on ainutlaatuinen mahdollisuus päästä treenaamaan eri lajeja, sillä Suomen Jujutsuliitto järjestää lauantaina **5. toukokuuta 2007** maratontreenit. Eli tiedossa on 12 tuntia treeniä eri kamppailu- ja itsepuolustuslajien parissa. Yhden treenin pituus on 75 minuuttia ja sen jälkeen on 15 minuutin tauko.

Tapahtuma on **avoin kaikille** 15 vuotta täyttäneille kamppailu- ja itsepuolustuslajien harrastajille. Harjoituksissa saa käyttää oman lajin pukua ja vyöarvoa. T-paita kannattaa ottaa mukaan.

Tapahtuman tuotto lahjoitetaan lyhentämättömänä Suomen Invalidien Urheiluliitolle (www.siu.fi).

Ohjelmassa on treeniä aamu kahdeksasta ilta kahdeksaan:



08.00 - 09.15

Tai Chi

Liu Shaohua, mestari

09.15 - 09.30

Kahvitauko, tatamilla

09.30 - 10.45

B.I.F.F. Escrima

Kai Vilpola - Takado

11.00 - 12.15

Thaiboxing

Petri Martinez - Helsingin Thaiboxing Club

12.15 - 13.00

45min tauko (mahdollisuus lounastaa Harry's Cafessa)

13.00 - 14.15

Aikido

Remi Delcos, 5.dan - Helsinki Aikikai

14.30 - 15.45

Judo

Marko Kallio, 3.dan - Va-Jutsu

16.00- 17.15

Daitoryu Aikijujutsu

Jyrki Ryttilä, 4.dan - Fudoshin

17.15 - 17.30

Kahvitauko, tatamilla

17.30 - 18.45

Jujutsu 2000

Jussi Tiittanen, 2.dan - Tapanilan Erä

19.00 - 20.15

Brasilialainen Jujutsu

Mika Virtanen, purppura - Takado

20.15 - 20.30

Loppupuheenvuorot

Hinnat:

Kaikki kahdeksan treeniä 50 e , yksi treeni 10 e

Paikka:

Tapanilan Urheilukeskus (A Erätaalo), Erätie 3, 00730 Helsinki
Bussi 72:n päätepysäkki.

Lisätietoja:

www.jujutsuliitto.fi - whisky@jujutsuliitto.fi - 040 526 4307

Yhteistyössä:

Tapanilan Urheilukeskus & Harry's Café

