

**Seuraleiri lauantaina 13.3.2010****E- juniorit**

| Kellonaika | Treeniohjelma | Ohjaajat | Tila |
|-------------------|---------------|---------------------------------|-----------|
| 10.00-10.50 | Hosinsul | Mari Parviainen & Tanja Lovikka | Taekwondo |
| 20 minuutin tauko | | | |
| 11.10-12.00 | Askelottelut | Mari Parviainen & Tanja Lovikka | Taekwondo |

D/C-juniorit

| Kellonaika | Treeniohjelma | Ohjaajat | Tila |
|-------------------|---------------|--------------------------------|-----------|
| 12.30-13.20 | Hosinsul | Pauli Raivio & Liisa Minkkinen | Taekwondo |
| 20 minuutin tauko | | | |
| 13.40-14.30 | Askelottelut | Pauli Raivio & Liisa Minkkinen | Taekwondo |

Junioreiden ja aikuisten treenit ovat yhtä aikaa toiminnassa.

Aikuiset (15+)

| Kellonaika | Treeniohjelma | Ohjaajat | Tila |
|---|----------------|----------------------------------|--------------------|
| 10.00-11.30 | Perustekniikka | Matti Lähteenmäki | Karate |
| 1 tunnin tauko (ruokatauko, omat eväät) | | | |
| 12.30-14.00 | Hyppypotkut | Simo Siltanen | Karate |
| 30 minuutin tauko | | | |
| 14.30-16.00 | Hosinsul | Tero Kuorikoski tai Aki Tiihonen | Taekwondo & Karate |

Tae Kwon Do Lahti ry

Vesitornin Dojo
Kiveriönkatu 21
15200 LAHTI

Kamppailu-Areena
Suurmäenkatu 4

Sähköposti
info@taekwondolahti.fi

Rek.nro
132 312
15800 LAHTI