



# AVOIN KATA- JA KUMITELEIRI

**Paikka:**

**Suurmäen Kamppailuareena  
Suurmäenkatu 4, 15800 LAHTI**

**Kilpailijoiden tie menestykseen leirit, kevät 2024:**

**3.2.2024**

**23.3.2024**

**20.4.2024**

**8.6.2024**

**Hinta 40 € tai 20 € / harjoitus.**

**Lauantai**

10:00-11:00 Valmistavia harjoitteita.

11:30-12:45 Katan eri osia joilla parannetaan kokonaisuutta.

12:45-14:00 Kumite

14:00-15:30 katakokonaisuuksia

15:30-17:00 Kumite

Harjoituksessa otetaan huomioon eri tasoryhmät, joten kaikki mukaan.

Valmentajina toimii:

Mika Virkkunen(kata) ja apuvalmentajia.

Tuomo Heinonen(kumite), Pirkko Heinonen(WKF -tuomarin näkemys) ja apuvalmentajia.

Leirin hinta vain 40 € / leiri tai yksi harjoitus 20 €.

Karateliiton kaikkien valmennusryhmien edustajille 50 % alennus leirihinnoista.

Kilpa- ja seuravalmentajat veloitusetta.

Leiri on avoin kaikille karaten harrastajille.

Harjoitukset on suunnattu kilpailijoille ja kilpailusta kiinnostuneille.

**Maksu käteisellä, pankkikortilla tai pankkitilille etukäteen:**

**Lahden karate ry, FI28 1085 3000 3121 24 viite 9001**

Lisätietoja: [toimisto@lahdenkarate.fi](mailto:toimisto@lahdenkarate.fi) tai 044 – 3303 004 / Mika Virkkunen.

[www.lahdenkarate.fi](http://www.lahdenkarate.fi)