



## **laidô – harjoitus**

**29.8.2010**

### **NIINIVAARAN URHEILUHALLI**

Vakkosalmenkatu 11, 80200 Joensuu

#### SUNNUNTAI

11:00 - 11:30 Kihon  
11:45 - 12:45 Shoden  
13:00 - 14:00 NIK Tôhō

#### **RUOKATAUKO**

14:30 - 16:00 Shoden  
16:15 - 17:00 Erikoisharjoitus

Ohjaaja: Mikko Oksa 4.dan laidô, Musô Shinden ryû

Hinta ulkopaikkakuntalaisilta: 20,00 €

Varustus: Musta tai valkoinen budopuku, puvun värinen vyö, sekä hakama, iaito, bokken sekä muistiinpanovälineet

Aloittelijat saavat käyttää ainoastaan puista harjoitusmiekkää ja olla ilman hakamaa.

Jokainen huolehtii omasta vakuutusturvastaan.

### **Kawaguchi laidô Ry**

Suomen Musô Shinden Ryû Yhdistys Ry:n jäsen

Lisätietoja: Hannu Virta +358 50 377 4214

mikko.oksa ( at ) pp1.inet.fi