



## **laidô - harjoitukset**

**11.-12.9.2010**

### **Cygnaeuskoulu**

Keskikatu 24, 40700 Jyväskylä

#### **Lauantai**

13:00 - 13:30 Kihon tachiwaza  
13:45 - 14:45 Shoden tachiwaza  
15:00 - 16:00 Shoden / Chûden

#### **Sunnuntai**

9:00 - 9:30 Kihon  
9:45 - 10:30 Shoden / Chûden  
10:30 - 11:00 NIK Tôhô

#### **RUOKATAUKO**

17:30 - 18:00 NIK Tôhô  
18:15 - 19:00 Shoden  
19:15 - 20:00 TuNK 1. Kyû →

12:30 - 14:00 TuNK 1.Kyû →  
14:15 - 15:00 Shoden / Chûden

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

Hinta: Kokoleiri 28,00 € tai pelkät aamu- tai iltapäiväharjoitukset 10,00€ / päivä.

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.

### **Jigotai Ry**

Suomen Musô Shinden Ryû Yhdistys Ry:n jäsen

Lisätietoja: Mikko Oksa +358 50 431 7291

mikko.oksa ( at ) pp1.inet.fi