

Vapaapainin perustekniikkaa
Koulutuspäivä valmentajille

lauantaina, 19. päivänä elokuuta 2017

Kouvolan jäähallin painisali: <http://www.kouvolanpainijat.fi/leirit>

Parkkipaikka jäähallin vieressä: (Ässä-torni) Ilmarinkuja 2-4 45100 Kouvola

ohjelma:

- 10.00 - 12.00 Harjoitus
- 12.30 - 13.00 Ruokailu
- 14.00 - 16.00 Harjoitus

Hinta 20e, sisältää ruokailun seisovasta pöydästä

Maksu paikanpäällä käteisellä tai KoPa:n tilille.

- **NORDEA:** IBAN FI14 1579 3000 1410 21 SWIFT/BIC NDEAFIHH
- **S-PANKKI:** IBAN FI27 3636 3003 4915 45 SWIFT/BIC SBANFIHH

Ilmoittautuminen: Marko Sillanpää 050 3900672 sillanpaa.marko(at) gmail.com