



Carlos Lemos Jr

Brasilialaisen jujutsun seminaari

5. - 6.12.2009

Carlos "Escorrega" Lemos on BJJ:n mustavyö (by Carlos Gracie Jr). Carlos on arvostettu ja taitava opettaja sekä menestynyt kilpailija, mm. BJJ:n moninkertainen maailmanmestari ja USA:n no-Gi mestari 2009.

Tilaisuus on avoin kaikille mattokamppailusta kiinnostuneille laji- tai seurataustasta riippumatta!



Aika & paikka:

5. - 6.12.2009 Kuusankosken urheilutalo
(ajo-ohje: www.graciebarrainland.com)

Harjoitusajat:

Lauantai 5.12.2009

13.00 - 14.30 1. harjoitus (SW)
14.30 - 15.00 Tauko / vapaata sparria
15.00 - 16.30 2. harjoitus (SW)

Sunnuntai 6.12.2009

13.00 - 14.30 3. harjoitus (BJJ)
14.30 - 15.00 Tauko / vapaata sparria
15.00 - 16.30 4. harjoitus (BJJ)

Varustus:

- SW: gi:n housut/shortsit ja t-paita
- BJJ: BJJ- tai budo-gi

Hinnat:

Gracie Barran jäsenet:

20 € / harjoitus, tai 65 € koko seminaari

Ei jäsenet:

30 € / harjoitus, tai 85 € koko seminaari

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

E-mail: info@graciebarrainland.com

Majoitusta:

Retkeilymaja (05 - 280 4462)



GRACIE BARRA
COMBAT TEAM