



## Carlos Lemos JR

Brasilialaisen jujutsun seminaari

18. - 19.9.2010

Carlos "Escorrega" Lemos JR 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:**

18. - 19.9.2010 Kuusankosken urheilutalo

(ajo-ohje: [www.graciebarrainland.com](http://www.graciebarrainland.com))

**Harjoitusajat:**

**Lauantai 18.9.**

13.00 - 14.30 1. harjoitus (SW)

14.30 - 15.00 Tauko / vapaata sparria

15.00 - 16.30 2. harjoitus (SW)

**Sunnuntai 19.9.**

13.00 - 14.30 3. harjoitus (BJJ)

14.30 - 15.00 Tauko / vapaata sparria

15.00 - 16.30 4. harjoitus (BJJ)

**Varustus:**

- SW-harjoitukset: gi:n housut/shortsit ja t-paita/rashguard

- BJJ-harjoitukset: BJJ-/ budo-gi

**Hinnat:**

**Gracie Barran jäsenet:**

20 € / harjoitus, tai 70 € koko seminaari

**Ei jäsenet:**

25 € / harjoitus, tai 90 € koko seminaari

**Ilmoittautumiset ja lisätiedot:**

E-mail: [info@graciebarrainland.com](mailto:info@graciebarrainland.com)

**Majoitusta:**

Urheilutalon retkeilymaja (05 - 280 4462)



GRACIE BARRA  
COMBAT TEAM