

Syyslomalla 24-30.10 on treenejä peruttu ja tässä alla kenellä ON treenejä:

- krekon kisaryhmä , treenaa normaalin ohjelman mukaisesti
- sunnuntaina 30.10 painitemppukoulu ja nassikat 1+2 normaalisti .
- lukkopainijat, kysykää treeniajat samilta

(eli nassikat 3,painikoulu,painiryhmä ja vapaan kisaryhmä lomailee)

5.11 lauantaina järjestetään omalla salilla nassikoille ja painikoululaisille kisat , koska heillä ei ollut mahdollisuutta kisata KLL-mestaruuspaineissa.

<http://www.javo.fi/sympakutsu.pdf>

<http://www.javo.fi/saannot.pdf>

Terv.

JäVo r.y

Painijaos