

KESÄLEIRI 2017

30.6-2.7 | Pajulahti

Liikuntakeskus Pajulahti

Pajulahdentie 167, 15560 Nastola



KOULUTTAJAT

Magnus Cederblad (SWE)

7. Dan

Ju-jutsu 5 x Euroopanmestari ja 8 x Ruotsinmestari, Taekwondo 1 x Pohjoismaiden mestari ja 2 x Ruotsinmestari, Judo 3 x Ruotsinmestari, Thaiboxing 1x Ruotsinmestari, Kickboxing 1 x Ruotsinmestari, Kyokushin karate European cup voittaja

Ottar Vassenden (NOR)

5. Dan

Auvo Niiniketo

10. Dan

Timo Hirvonen

8. Dan

Risto Väsentär

8. Dan

Kimmo Tenhunen

7. Dan

Kai Julin

5. Dan

Petri Kolehmainen

4. Dan

Kari Lehtonen

4. Dan

OHJAAJAKOULUTUS:

Leirillä on ohjaajakoulutusta seuravalmentajille, aiheena ottelutekniikan opettaminen.

VYÖKOKEET (KYU)

Leirillä voi suorittaa kaikkia vyöarvoja.

Vyökokeet pidetään lauantaina 1.7 klo 9.30

LEIRIPAIKKA:

Pajulahti on Suomen Olympiakomitean virallinen valmennuskeskus (Olympic Training Center), joka kehittää kilpa-, huippu- ja kuntourheiluun liittyviä harjoitusolosuhteita, valmentajakoulutusta ja valmennusleiritystä. Pajulahteen pääsee tutustumaan heidän nettisivujen kautta www.pajulahti.com.

ULKOTREENIT:

Osa harjoituksista pidetään sään salliessa ulkona, joten mukaan kannattaa valita ulkoliikuntaan sopivat jalkineet.

ILMOITTAUTUMINEN JA LEIRIMAKSU

Leirimaksu on Pajulahdessa majoittuville 50€ ja muille 70€. Leirimaksu maksetaan ennakoon Ju-jutsuklubin tilille 9.6 mennessä: NORDEA FI58 2238 1800 0036 65 (kuitti mukaan) tai leirin vastaanottoon ilmoittautumisen yhteydessä. Leirin vastaanotossa maksuvälineinä käy liikuntasetelit ja käteinen. Leirivastaanotto aukeaa pe 30.6 klo 16:00 ja on auki koko leirin ajan.

Huom! Leirivastaanotto on eri kuin Pajulahden vastaanotto.

JUNIORIT

Leirillä ei ole harjoituksia junioreille.

Perjantai 30.6.

- 15.00 - Sisään kirjautuminen
16.00 Leirin vastaanotto aukeaa
17.00 - 18.30 Kaikki vyöarvot
17.00 - Tuomarikoulutus
18.30 - 20.00 Päivällinen
20.00 - 21.00 Luento vyökokeisiin ja kilpailuihin valmistautumisesta
21.00 - 22.00 Rantasauna

Lauantai 1.7.

- 06.30 Kaikille halukkaille aamu-uinti ja ohjattu voimistelu
07.15 - 09.15 Aamiainen
09.30 - 11.00 Vyökokeet
11.00 - 12.20 Valkoiset, keltaiset ja oranssit
11.00 - 13.30 Lounas
12.20 - 12.40 Avajaiset
12.40 - 14.05 Vihreät, siniset, ruskeat ja mustat
14.10 - 15.35 Valkoiset, keltaiset ja oranssit
15.40 - 17.05 Vihreät, siniset, ruskeat ja mustat
16.30 - 20.00 Päivällinen
19.00 - 20.00 Ravintoluento
20.00 - 22.00 Rantasauna

Sunnuntai 2.7.

- 06.30 Kaikille halukkaille aamu-uinti ja ohjattu voimistelu
07.15 - 08.00 Aamiainen
08.30 - 10.00 Kaikki vyöasteet
10:00 - 10:45 Huoneiden luovutus
10.45 - 12.00 Kaikki vyöasteet
12:00 - 13:30 Lounas

MAJOITUS LIIKUNTAKESKUS PAJULAHDESSA

Liikuntakeskus Pajulahti

Opistomajoitus pe 30.6-su 2.7

142€/henkilö, 1hh +50€

Opistomajoitus sisältää täyshoidon (aamiainen, lounas, päivällinen) ja majoittuminen on 2-4hengen huoneissa. Rantasaunoilla on majoittujille maksuton yleinen saunavuoro klo 18-22.

Majoituspaikkoja on rajoitetusti, huonevaraukset suoraan Pajulahdesta tämän linkin kautta niin kauan kuin huoneita on, tai viimeistään 18.6: <http://62.44.192.229/v12/kurssiilmo/paju/index.php?asio=Zmt1cnNzaTtjMzM2Nw>

Lisätietoja majoituksesta Liikuntakeskus Pajulahti Sari Mikkola sari.mikkola@pajulahti.com, +358 44 7755 210.

Myös Pajulahden hotellissa majoittuminen on mahdollista, hotellilisä +20€/henkilö. Hotellivaraukset Sari Mikkola sari.mikkola@pajulahti.com tai soittamalla +358 44 7755 210.

Leirille osallistuminen ei välttämättä edellytä majoittumista Pajulahdessa, mutta se on suotavaa, sillä ruoka, sauna ym. maksut ovat ei-majoittuville huomattavan korkeat.

Järjestäjä: Helsingin ju-jutsuklubi

Tiedustelut: Hokutoryu-toimisto +358 9 694 655
Auvo Niiniketo +358 400 552 111



Natalia Gadolin

+358 40 768 9654

Kotisivu: www.hokutoryu.com

E-mail: info@finjutsu.com