

7.6-9.6 | Pajulahti KESÄLEIRI 2019

Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola



LEIRIN JOHTAJA

Soke Auvo Niiniketo 10. Dan

KOULUTTAJAT

Alain Saily (FRA) 8. Dan

Magnus Cederblad (SWE) 7. Dan

Ottar Vassenden (NOR) 6. Dan

Kotimaiset huippukouluttajat

ULKOTREENIT:

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

VYÖKOKEET (KYU)

Leirillä voi suorittaa kaikkia vyöarvoja.

Vyökokeet pidetään lauantaina 8.6 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.

JUNIORIT Leirillä ei ole erillisiä harjoituksia junioreille.

LUENNOT

Leirillä on kaksi mielenkiintoista luentoa, luentojen sisällöstä tiedotetaan lähempänä.

ILMOITTAUTUMINEN JA LEIRIMAKSU

Leirimaksu on 60€. Leirimaksu maksetaan tilisiirrolla Helsingin ju-jutsuklubin tilille FI58 2238 1800 0036 65 29.5 mennessä (kuitti mukaan) tai leirin vastaanottoon ilmoittautumisen yhteydessä. Leirin vastaanotossa maksuvälineinä käy liikuntasetelit ja käteinen. Leirivastaanotto aukeaa pe 7.6 klo 16:00 ja on auki koko leirin ajan.

Huom! Leirivastaanotto on eri kuin Pajulahden liikuntakeskuksen vastaanotto.

Perjantai 7.6.

- 15.00 - Sisäänkirjautuminen
- 16.00 Leirin vastaanotto aukeaa
- 17.00 - 18.30 Kaikki vyöarvot
- 18.30 - 20.00 Päivällinen
- 20.00 - 21.00 Luento
- 18.00 - 22.00 Rantasauna

Lauantai 8.6.

- 06.30 Kaikille halukkaille ohjattu voimistelu ja aamu-uinti
- 07.15 - 09.15 Aamiainen
- 09.30 - 11.00 Vyökokeet
- 11.00 - 12.20 Valkoiset, keltaiset, oranssit ja siniset
- 11.00 - 13.30 Lounas
- 12.20 - 12.40 Avajaiset
- 12.40 - 14.05 Vihreät, ruskeat ja mustat
- 14.10 - 15.35 Valkoiset, keltaiset, oranssit ja siniset
- 15.40 - 17.05 Vihreät, ruskeat ja mustat
- 16.30 - 19.00 Päivällinen
- 19.00 - Mustien vöiden sauna
- 18.00 - 22.00 Rantasauna

Sunnuntai 9.6.

- 06.30 Kaikille halukkaille ohjattu voimistelu ja aamu-uinti
- 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 7.6-su 9.6

144€/henkilö

Opistomajoitus sisältää täyshoidon (2x aamiainen, 2x lounas, 2x päivällinen) ja majoittuminen on 2-4hengen huoneissa, sekä rantasaunan käytön

Myös Pajulahden liikuntakeskuksen hotellissa majoittuminen on mahdollista, hotellilisiä +20€/henkilö. Yhden hengen huoneen lisä +60€. Hotellitason majoituksesta ja/tai yhden hengen huoneesta tulee merkitä toive majoitustoive- tai lisätietokenttään. Saatavuus vahvistetaan Pajulahdesta käsin erillisellä viestillä ja laskulla.

Majoituspaikkoja on rajoitetusti, huonevaraukset suoraan Pajulahdesta tämän linkin kautta niin kauan kuin huoneita on, tai viimeistään 26.5: <https://bit.ly/2RBN8nl>

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

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

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