

02-04.11.2018 | Pajulahti
SYYSLEIRI 2018

Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola



LEIRIN JOHTAJA

Auvo Niiniketo 10. Dan

KOULUTTAJAT

Helder Nunes (PRT) 7. Dan

Ottar Vassenden (NOR) 5. Dan

Auvo Niiniketo 10. Dan

Timo Hirvonen 8. Dan

Risto Vöntär 8. Dan

Kimmo Tenhunen 7. Dan

Kai Julin 5. Dan

Mikael Gebala 5. Dan

Kari Lehtonen 5. Dan

Petri Kolehmainen 4. Dan

Teresa Pentikäinen 4. Dan

VYÖKOKEET (KYU)

Leirillä voi suorittaa kaikkia vyöarvoja.

Vyökokeet pidetään lauantaina 3.11 klo 9.30

VYÖKOKEET (DAN)

Dan-kokeet pidetään leiripaikalla pe 2.11 klo 18:30

Kaikki mustavyöt paikalle!

LEIRIPAIKKA:

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

JUNIORIT Leirillä ei ole harjoituksia junioreille.

LUENNOT:

Leirillä pidetään kaksi luentoa, niiden sisällöstä tiedotetaan lähempänä.

ILMOITTAUTUMINEN JA LEIRIMAKSU

Leirimaksu on 60€. Leirimaksu maksetaan leirin vastaanottoon ilmoittautumisen yhteydessä. Leirin vastaanotossa maksuvälineinä käy liikuntasetelit ja käteinen. Leirivastaanotto aukeaa pe 2.9 klo 17:00 ja on auki koko leirin ajan.

Huom! Leirivastaanotto on eri kuin Pajulahden vastaanotto.



Perjantai 2.11.

- 15.00 - Sisäänkirjautuminen Pajulahteen alkaa
- 17.00 Leirin vastaanotto aukeaa
- 16.30 - 20.00 Päivällinen
- 18:30 - Dan-kokeet, mustat vyöt paikalle
- 19:00 - 20:00 Luento väriäille
- 18.00 - 22.00 Rantasauna

Lauantai 3.11.

- 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 - 19.00 Päivällinen
- 18:30 - 19:30 Luento kaikille
- 18.00 - 22.00 Rantasauna

Sunnuntai 4.11.

- 07.15 - 09.15 Aamiainen
- 08.30 - 10.00 Kaikki vyöasteet
- 10:00 - 10:45 Huoneiden luovutus
- 10.45 - 12.00 Kaikki vyöasteet
- 11:00 - 13:30 Lounas

MAJOITUS LIIKUNTAKESKUS PAJULAHDESSA

Liikuntakeskus Pajulahti

Opistomajoitus pe 2.11-su 4.11

142€/henkilö

Opistomajoitus sisältää täyshoidon (2x aamiainen, 2x lounas, 2x 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 21.10: <https://bit.ly/2Lt21k8>

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

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-majoituville maksulliset.

Järjestäjä: Helsingin ju-jutsuklubi

Tiedustelut: Hokutoryu-toimisto +358 9 694 6554

Auvo Niiniketo +358 400 552 111

Natalia Gadolin +358 40 768 9654

Kotisivu: www.hokutoryu.com

E-mail: info@finjutsu.com