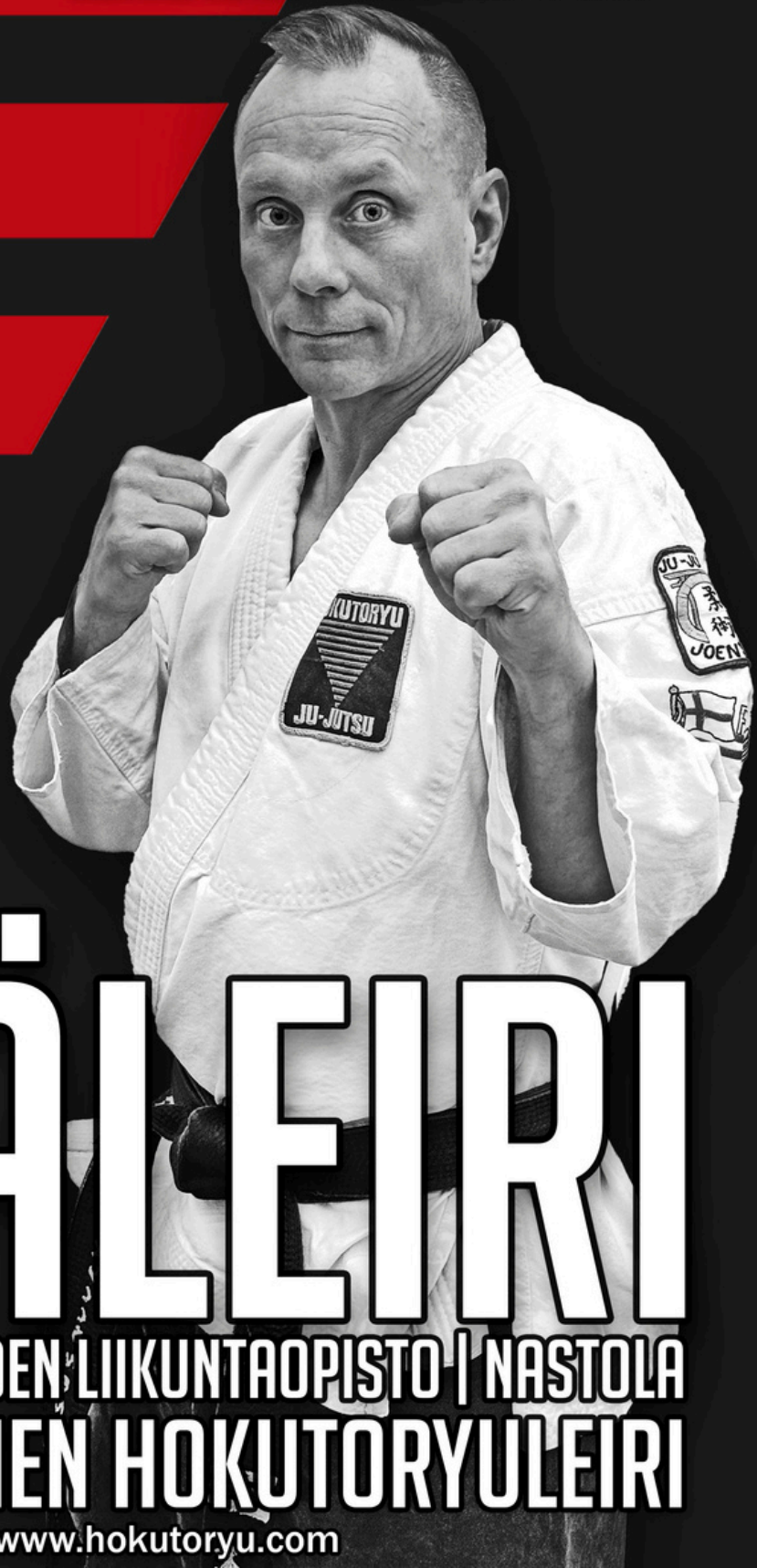


SENSEI JUKKA KYLLÖNEN 4. DAN



JUNIOREIDEN..
KESÄLEIRI

12-14.6.2026 | PAJULAHDEN LIIKUNTAOPISTO | NASTOLA
VALTAKUNNALLINEN HOKUTORYULEIRI

Lisätiedot: www.hokutoryu.com

HOKUTORYU JUNNUJEN KESÄLEIRI 12.-14.6.2026 PAJULAHTI



Leiripaikka

Pajulahti on Suomen Olympiakomitean virallinen valmennuskeskus (Olympic Training Center), joka kehittää kilpa-, huippu- ja kuntourheiluun liittyviä harjoitusolosuhteita, valmentajakoulutusta ja valmennusleiritystä.

Leirin harjoitukset pidetään Pajulahden uudella Kampipailuareenalla. Pajulahteen pääsee tutustumaan heidän nettisivujen kautta www.pajulahti.com.

Pajulahteen voi ottaa mukaan myös perheenjäseniä, he saavat majoitus- ja ruokailupaketin leiriläisten hintaan.

Vyökokeet

Leirillä voi suorittaa kaikkia (mon) vyöarvoja. Vyökokeet pidetään lauantaina 13.6. klo 9.30 leiripaikalla.

Leirin johtaja

✚ Soke Auvo Niiniketo 10. dan

Kouluttaja

✚ Sensei Jukka Kyllönen 4. dan

Junioreiden valtakunnallisen kesäleirin ohjaa liikuntatieteiden maisteri, sensei Jukka Kyllönen 4. dan. Joensuussa vaikuttava Kyllönen on vankan ju-jutsuosaamisen ohella, liikuntakasvatuksen ammattilainen, jolla on pitkä kokemus myös muiden lajien urheiluvalmentamisesta.

Aikataulu

Perjantai 12.6.

15.00	Sisäänkirjautuminen alkaa
16.00	Leirin vastaanotto aukeaa
18.00–19.00	Harjoitus
19.00–20.00	Päivällinen
18.00–22.00	Rantasauna

Lauantai 13.6.

06.30	Ohjattu voimistelu ja aamu-uinti - myös perheenjäsenille
07.15–09.15	Aamiainen
09.30–10.30	Harjoitus ulkona - myös perheenjäsenille
09.30–11.00	Vyökokeet vyökoeluvan saaneille
11.20–12.20	Harjoitus
12.20–12.50	Avajaiset
12.50–13.30	Lounas
14.00–15.00	Harjoitus
15.30–16.30	Harjoitus
17.30	Erikoisohjelma
16.30–19.00	Päivällinen
18.00–22.00	Rantasauna

Sunnuntai 14.6.

06.30	Ohjattu voimistelu ja aamu-uinti - myös perheenjäsenille
07.15–08.00	Aamiainen
09.00–10.00	Harjoitus
10.00–10.45	Huoneiden luovutus
10.45–12.00	Harjoitus
12.00–13.30	Lounas

Junioreiden leiriohjelma alkaa perjantaina klo 18 ja päättyy sunnuntaina klo 12. Mikäli juniorilla on mahdollisuus osallistua leirille vain yhtenä päivänä, kannattaa leiripäiväksi valita lauantai. Lauantaina saapuvilla on mahdollisuus aloittaa leiri klo 9.30 alkavalla harjoituksella, tai 11.20 alkavalla harjoituksella. Lauantain viimeinen harjoitus päättyy klo 16.30.

Ulkotreeneit

Osa harjoituksista pidetään sään salliessa ulkona, joten mukaan kannattaa valita ulkoliikuntaan sopivat jalkineet. Ulkoharjoituksissa voi olla ilman ju-jutsupukua.

12.14.6.2026

MAJOITUS- JA RUOKAILUPAKETIT 12.-14.6.2026

Majoituspaketteihin sisältyy täyshoito (2x aamupala, 2x lounas, 2x päivällinen), liikuntatilojen käyttö sekä rantasauna perjantai- ja lauantai-iltana. Leirille osallistuminen ei välttämättä edellytä majoittumista Pajulahdessa, mutta se on suotavaa, sillä ruokailu, sauna ym. oheisaktiviteetit ovat ei-majoittuville maksulliset.

Opistotaso

Opistotason huoneissa on perusvarustuksena jääkaappi, wc, suihku, tv, liinavaatteet ja kylpypyyhe.

Aikuiset

2-4hh: 165 €/henkilö

1hh: 235 €/henkilö

6-16 -vuotiaat

2-4hh: 155 €/henkilö

Hotellitaso

Hotellitason huoneissa on perusvarustuksen lisäksi korkealuokkaisempi sisustus, mikroaaltouuni, kahviastiasto, parveke/patio, pysäköintipaikka majoitusrakennuksen vieressä.

Aikuiset

2hh: 205 €/henkilö

3-4hh: 185 €/henkilö

1hh: 275 €/henkilö

6-16 -vuotiaat

2-4hh: 175 €/henkilö

Majoituspaikkoja on rajoitetusti, huonevaraukset suoraan Pajulahdesta [tämän linkin](#) kautta. Lisätietoja majoituksesta Liikuntakeskus Pajulahti Sari Mikkola sari.mikkola@kolmekampusta.fi, +358 44 7755 210.

VARAA TÄSTÄ

Valvonta

Leirillä ei ole järjestetty valvontaa, joten yöpyvillä junioreilla tulee olla valvoja mukana. Myös perheenjäsenillä, jotka eivät osallistu leirin harjoituksiin, on mahdollisuus viettää mukava viikonloppu Pajulahdessa ja majoittua edulliseen ju-jutsuhintaan. Kuten normaalisti harjoituksissa, salissa pidettäviä harjoituksia ei ole mahdollista seurata, mutta osa ohjelmasta sopii myös perheenjäsenille ja Pajulahdesta löytyy paljon muuta mielekästä tekemistä kesäviikonloppuun.

HOKUTORYU JU-JUNIOREIDEN KESÄN KOHOKOHTA



Ilmoittautuminen ja leirimaksu

Leirimaksu on 70 €. Leirille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Leirimaksu maksetaan joko tilisiirrolla Helsingin ju-jutsu klubin tilille FI58 2238 1800 0036 65, 5.6. mennessä (kuitti mukaan) tai leirin vastaanottoon ilmoittautumisen yhteydessä. Leirin vastaanotossa maksuvälineinä käy liikuntasetelit ja käteinen.

Leirivastaanotto aukeaa pe 12.6. klo 16.00 ja on auki koko leirin ajan.

Huom! Leirivastaanotto on eri kuin Pajulahden Liikuntakeskuksen vastaanotto.

Lisätiedot

www.hokutoryu.com

Hokutoryu HQ:
info@hokutoryu.com
+358 9 694 6554 (arkisin klo 13-20)

Auvo Niiniketo
+358 400 552 111

