



 **KAUSTINEN**

Judo



Judoweekend Kaustinen 1-2.11.2014

Leirin vetäjät: **Mika Nurmi 3 d. Kurikan Seibukan (juniorit),
Tuomas Narva 2 d. Oulun Judokerho (isot)**

Paikka: **Kaustisen Urheilutalo, Urheilutie 10,
69600 KAUSTINEN.**

Harjoitusajat **Lauantaina 1.11.2014**

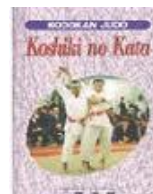
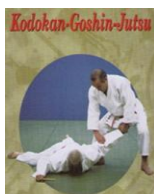
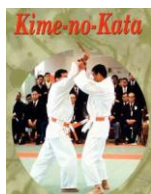
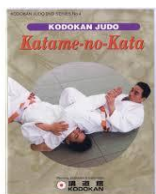
Juniorit 1/4 Nurmi	Klo 10.45 - 12
Juniorit 2/4 Nurmi	Klo 14 - 15.15
"Isot 1/4" Narva	Klo 12 - 13.30
"Isot 2/4" Narva	Klo 15.30 - 17.30
Lihashuolto Narva	Klo 19 - 20

Harjoitusajat **Sunnuntaina 2.11.2014**

Juniorit 3/4 Nurmi	Klo 8.50 - 10
"Isot" 3/4 Narva	Klo 10 - 11.30
Juomatauko	Klo 11.30 - 11.45
Yhteistreeni 4/4	Klo 11.45 - 13

Sisältö: **Isot; Ottelutekniikkaa ja randoria.
Juniorit; Perustekniikkaa, taitoliikkeitä ja randoria.**

Muuta: **Yläkouluikäiset voivat osallistua isojen treeneihin.
Alakouluikäiset osallistuvat junnutreeneihin. LS -
Tehotiimi paikalla valm. M. Hautoniemen 3 d. johdolla.**





 **KAUSTINEN**

Judo



Ilmoittautuminen: Sähköpostitse; veikot.judo@kaustinen.fi
(Antti Kola, myös tiedustelut, ennakkoilmoituksen tehneiden ei tarvitse ilmoittautua uudelleen).

Hinta: Leiriviikonlopun hinta on **"isojen"** treeneihin osallistuvilta 40 euroa (la - su). Vain lauantain treeneihin osallistuvilta **"isoilta"** 30 euroa ja vain sunnuntain treeneihin osallistuvilta **"isoilta"** 10 euroa.

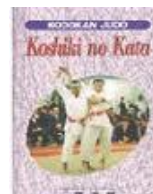
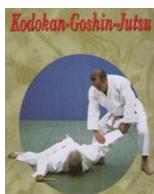
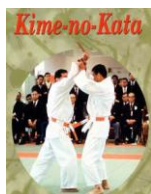
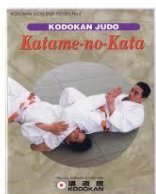
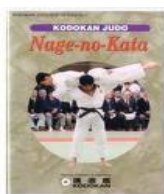
Leiriviikonlopun hinta on **junioritreeneihin** osallistuvilta 25 euroa (la - su). Vain lauantain treeneihin osallistuvilta juniorit 20 euroa ja vain sunnuntain treeneihin osallistuvilta juniorit 5 euroa.

Järjestävän seuran jäsenmaksun maksaneet voivat osallistua leirille 5 euron kokonaishintaan.

Maksu paikalla tai ennakoon KP-V:n tilille FI9851240410000038. Maksuun merkintä: Judoweekend 2014, päivät (la - su / la / su), seura ja oma nimi / seurasta osallistuvien ikä ja nimet. Kuitti mukaan.

Majoitus: Paikalliset yöpymisvaihtoehdot löydät osoitteesta: <http://www.kaustinen.fi/yosijat.htm>
Tatamimajoitus mahdollinen ja maksuton, hiljaisuus klo 22, valvojana toimii Seppo Kokkonen.

Aamiainen, ruoka: Katso seuraava sivu!!!





 **KAUSTINEN**

Judo



Kaustiselta löytyy useita ruokailupaikkoja, alla Terveyskylä- & Terveysshotelli
Kansanlääkintäkeskuksen tarjoukset leirille osallistujille:

Majoitus:

65 € / hlö / vrk yhden hengen huoneessa
40 € / hlö / vrk / kahden hengen huoneessa
Lisävuode 30 € /aik. ja 20 € / alle 15 v-lapsi
Hintaan sisältyy:
- Aamiainen noutopöydästä
- Sauna ja kuntosalin vapaa käyttö

Ruokailut:

Lounas 10 €

Noutopöytäruokailuun sisältyy:
salaattipöytä,
keitto, pääruoka
leivät, levitteet,
perinteiset ruokajuomat (maito, vesi, kotikalja)
jälkiruoka ja kahvi

Aamiainen 6 €

(Noutopöydästä)

Iltapala 10 €

keitto ja leipä tai
sämpylä / voileipä, jogurtti
sekä kahvi, tee tai kaakao

Varaukset ja yht. tiedot:

Varaukset mahdollisimman pian.
MYÖS KAIKKI RUUAT TULEE VARATA!
(ESIM. KP-V:n judosta 5 hlöä syö iltapalan
lauantaina ja 10 hlöä aamupalan sunnuntaina).
Kansanlääkintäkeskus, Pajalantie 24, 69600
Kaustinen Puh. 06-8650 200
terveyskyla@kansanlaakintakeskus.com
www.kansanlaakintakeskus.com

