

JIGOTAI SPRING CAMP 2015

Jigotai 45-vuotisjuhlaleiri



14.3-15.3.2015 Jyväskylä

Paikka: Jyväskylän monitoimitalon judosalit 1-3, Kuntoportti 3

Aikuisten ohjaaja: VALTTERI JOKINEN 3 dan. Menestynyt kilpailija mm. Suomen edustaja kesäolympialaisissa 2012 .

Junioreiden ohjaaja: ANTTI RENKO 3 dan. Jigotain oma kasvatti. Toiminut mm. TehoTiimin valmentajana Etelä-Suomessa.

Luento: Juha Ahtiainen, LitT: Nopeusvoimaharjoittelu. Kihu:n kokoustila, Monitoimitalo.

La 14.3

10.00-11.30 juniorit

11.30-13.00 aikuiset

10.30-14.00 lounas

14.30-15.30 luento

14.30-16.00 juniorit

16.15-17.45 aikuiset

17.45-19.00 randori

17.45-20.00 päivällinen

18.00-20.00 telinejumppa junioreille

20.00-21.00 iltapala, monitoimitalon kahviossa

22.00 hiljaisuus majoituspaikassa

Su 15.3

07.15-09.00 aamupala, monitoimitalon kahviossa

08.30-10.00 juniorit

08.30-10.15 palaveri seurojen yhteistyön kehittämisestä. Kimmo Kallama. Hipposhallin auditorio.

10.30-12.00 aikuiset

10.30-13.30 lounas

13.30-15.00 yhteiset treenit

Luokkamajoitus Voionmaan lukion tiloissa. Hinta 5 €/hlö. Ottakaa mukaan makuupussi ja makuualusta. Monitoimitalolta matkaa lukiolle noin 300 metriä. Maksu leirimaksun yhteydessä.

Jyväskylän majoitusvaihtoehtoista löydät infoa seuraavalta sivustolta:

<http://jyvaskylanseutu.fi/matkailu/majoitus>

Telinevoimistelumahdollisuus teemalla: nuoren judokan taitokoulu Suomen monipuolisimmassa telinevoimistelusalissa. 5€ / hlö, maksu leirimaksun yhteydessä. Kaksi tunnin ryhmää.

Leirin hinnat:

Aikuisten treenit: 40€/ 2 päivää 30€/ 1 päivä
Junioreiden treenit (alle 14v.) : 30€/ 2 päivää 20€/ 1 päivä

Jigotai ry, judo:

Aikuisten treenit: 30€/ 2 päivää 20€/ 1 päivä
Junioreiden treenit (alle 14v.) : 20€/ 2 päivää 15€/ 1 päivä



Ilmoittautuminen maanantaihin 9.3 mennessä: Kirsi Kokko

kokko.kirsi@gmail.com, tiedustelut myös puhelimitse Kirsi 0407330946 (iltaisin)

Ilmoittautumiseen: **täytä ilmoittautumiskaavake**

Maksut Jigotain judon tilille FI89 52900240090843 torstaihin 12.3 mennessä ! Käyttäkää maksaessanne viitenumeroa 552320186

Esitä kuitti maksusta leirille saapuessasi ilmoittautumisen yhteydessä!

Tervetuloa Jyväskylään treenaamaan.

Tehdään leiristä yhdessä mukava tapahtuma!

Ruokailut Monitoimitalon kahviossa. Maksut suoraan kahvioon.

La 14.3.2015

Lounas klo 10.30-14.00 7,80€

Jauhelihapasta sekä leivät, leikkeleet, juomat, salaatti

Päivällinen klo 17.45-20.00 7€

Nakkikeitto sekä leivät, leikkeleet, juomat, salaatti

Iltapala klo 20.00-21.00 4,50€

Leivät, leikkeleet, kaakao, kahvi, tee

Su 15.3.2015

Aamupala klo 07.15-09.00 4,50€

Kaurapuuro, kananmuna, leivät, leikkeleet, juomat

Lounas klo 10.30-13.30 7,80€

Kanapata, riisi sekä leivät, leikkeleet, juomat, salaatti

Huom! Molempina päivinä tarjolla myös kasvisvaihtoehto. Ilmoittautumisen yhteydessä mainitkaa myös mahdolliset erikoisruokavaliot ja ruoka-aineallergiat

