

LÄNSI-SUOMEN ALUEEN ALUELEIRI Lappajärvellä 21.-22.11.2015

- Kouluttajat:** Ismo Mikkonen, 3. dan, Antti Hyvönen 1. dan (juniorit),
Anna-Leena Haukkala FAF-Personal trainer (Kehonpainoharjoitus)
- Paikka:** Järvisseudun ammatti-instituutti, Lappajärven toimipiste, voimailutilat
- Ohjelma:**
- lauantai 21.11.2015**
- | | | |
|---|---------------|-------------|
| 10.30 - 12.00 Juniorit | 12.15 - 14.15 | Lounas |
| 12.00 - 13.30 Aikuiset | | |
| 14.30 - 16.00 Juniorit | | |
| 16.00 - 17.00 Aikuiset | 16.00 - 18.30 | Päivällinen |
| 17.00 - 17.45 Randoria | | |
| 18.00 - 21.00 Elokuvia koulukeskuksessa | | |
- sunnuntai 22.11.2015**
- | | | |
|---|---------------|----------|
| 9.00 - 10.15 Juniorit | 08.00 - 09.00 | Aamupala |
| 9.00 - 10.00 Kehonpainoharjoitus - uusi ideoita vetäjille | | |
| 10.15 - 11.30 Aikuiset | 11.30 - 13.00 | Lounas |
| 13.30 - 15.00 Aikuiset ja juniorit | | |
- Aikataulu voi muuttua vetäjien toimesta!
- Maksut:** Yli 15-vuotiaat 40 € / 2 pv tai 30 € / 1 pv, alle 15-vuotiaat 30 € / 2 pv tai 20 € / 1 pv. Maksu suoritettava 18.11.2015 mennessä Lappajärven Veikkojen judojaoston tilille, Lappajärven osuuspankki FI40 4746 1020 02132 22.
- Vakuutus:** Sportti ID ilmoitettava ilmoittautumisen yhteydessä.
- Ruokailut:** Ruokalista ja ohjeet ruokailujen maksamisesta erillisellä liittellä.
- Majoitus:** Tatamimajoitus 5 €/hlö, hinta sisältää pientä iltapalaa. Huolehdimme valvonnasta majoitustiloissa.
- Vaihtoehtoisia majoitustiloja voitte kysellä mm. seuraavista paikoista:
- Tapio Koski, puhelin 0400 665 824
 - Juuso Kujala, puhelin 040 518 3633/juuso.kujala@japo.fi
- Ilmoittautumiset:** Viimeistään torstaina 19.11.2015 Loviisa Anttilalle, loviisa.anttila@japo.fi, oheisella lomakkeella.

Lisätietoja: Antti Hanhikoski, 040-5167130 ja Loviisa Anttila, 040-7567654

TERVETULOA VIIHTYMÄÄN KANSSAMME LAPPAJÄRVELLE!

Lappajärven Veikot, Judojaosto