JIGOTAI SPRING CAMP 2016 

19.3-20.3.2016 Jyväskylä

Paikka: Jyväskylän monitoimitalon judosalit 1-3, Kuntoportti 3

Aikuisten ohjaaja: Mika Mukkula 4.dan. Entinen judoliiton päävalmentaja  
Junioreiden ohjaaja: Jarmo Hukkanen 1.dan, Chikara

Luento: Rauno Sauro, fysiologi. Urheilijan terveellinen ravinto

La 19.3    
9.00- ilmottautuminen  
10.00-11.30 juniorit  
11.30-13.00 aikuiset  
10.30-14.00 lounas  
14.30-15.30 luento, Kihu:n kokoustila  
  
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  
22.00 hiljaisuus majoituspaikassa

Su 20.3  
07.15-09.00 aamupala  
08.30-10.00 juniorit  
10.15-12.00 aikuiset  
10.30-13.30 lounas  
13.30-15.00 yhteiset treenit

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

Jyväskylän majoitusvaihtoehdoista löydät infoa seuraavalta sivustolta:

<http://visitjyvaskyla.fi/majoitu-nauti/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 14.3 mennessä:** Kirsi Kokko

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

Ilmoittautumiseen: **täytä ilmoittautumiskaavake**

Maksut Jigotain judon tilille FI89 52900240090843 torstaihin 17.3 mennessä ! Käyttäkää maksaessanne viitenumeroa 2015226

Esitä kuitti maksusta leirille saapuessasi ilmoittautumisen yhteydessä!

Tervetuloa Jyväskylään treenaamaan.

Tehdään leiristä yhdessä mukava tapahtuma!



Ruokailut Monitoimitalon kahviossa. **Maksut suoraan kahvioon.**

La 19.3.2015

Lounas klo 10.30-14.00 8,00€  
Jauhelihapasta sekä leivät, leikkeleet, juomat, salaatti

Päivällinen klo 17.45-20.00 7,50€  
Nakkikeitto sekä leivät, leikkeleet, juomat, salaatti

Iltapala klo 20.00-21.00 4,50€  
Leivät, leikkeleet, kaakao, kahvi, tee

Su 20.3.2015

Aamupala klo 07.15-09.00 5€  
Kaurapuuro, kananmuna, leivät, leikkeleet, juomat

Lounas klo 10.30-13.30 8,00€  
Kanapata, riisi sekä leivät, leikkeleet, juomat, salaatti

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