



Judo



Syysleiri 2016 La 24 - Su 25.9.2016

- Leirin päävetäjä: **Rachid El Kadiri 3 d. KP-V / Judo**
(mm. Afrikan mestari, Marokon olympiaedust. 2012)
- Muut vetäjät: **Mika Nurmi 3 d. Kurikan Seibukan**
Antti Kola 2 d. KP-V / Judo
- Paikka: **Kaustisen Urheilutalo, Urheilutie 10, KAUSTINEN.**
- Kohderyhmä: **La - Su; +15 v. nuoret ja aikuiset harj; 1,2,4,5,8**
La - Su; 7-14 v. lapset harjoitukset; 1,3,6 (futsal),7
- Harjoitusajat: **Lauantaina 24.9.2016**
- | | |
|--|-----------------|
| Harj. 1 "Lämpö", Tachiwaza (yht.harj.) | klo 10 - 11 |
| Harj. 2 Newaza + rand. (+15 v.) | klo 11 - 12 |
| Harj. 3 Newaza + rand. (7-14v.) | klo 14.30-15.30 |
| Harj. 4 Circuit ja randori (+15v.) | klo 15.30 - 17 |
- Iltaohjelma: **Koripalloa lapsille, nuorille / Gianna Ko** klo 19 - 20
- Harjoitusajat: **Sunnuntaina 25.9.2016**
- | | |
|---|-----------------|
| Harj. 5 Newaza, oteasioita ja rand. (+15v.) | klo 9-10.30 |
| Harj. 6 Fotsal (7-14 v.) | klo 9 - 10.30 |
| Harj. 7 Ne- ja tachiwaza+rand.(7-14 v.) | klo 12 - 13.30 |
| Harj. 8 Randori (+15v.) | klo 13.30-15.00 |



Judo



Huom:

- Kansanlääkinnässä sauna perjantaina klo 18 - 21
- **Pienet; futsaliin soveltuva asu, ainakin sisäjalkineet!!**
- Lauantain koripalloon voi osallistua kaikki halukkaat, ohjaajana vaihto-oppilaana Suomessa oleva *Gianna KO / Hongkong*
- Ruoka ja majoitusvaraukset suoraan Kansanlääkintäkeskukseen tms. Ei seuran kautta!

Ilmoittautuminen: Sähköpostitse; veikot.judo@kaustinen.fi
(Antti Kola, myös tiedustelut)

Hinta: Isot (+15 v.) 30 € /pv, 40 € /vkl,
Pienet (7- 14 v.) 20 € pv, 30 € vkl.

Maksu mahdollista paikan päällä, mutta toivomme mieluummin ennakkomaksuja KP-V:n tilille FI9851240410000038. Maksuun merkintä; "Judon syysleiri 2016 sekä osallistujien nimet"

Leirimaksu sisältyy järjestävän seuran (KP-V) jäsenten kausimaksuun, eli ei erillistä maksua syksyn harjoitusmaksun maksaneilta "KooPeeVeeläisiltä".

Majoitus: Paikalliset yöpymisvaihtoehdot löydät osoitteesta: <http://www.kaustinen.fi/yosijat.htm>
Tatamimajoitus mahdollinen, jos majoittuvaan ryhmään kuuluu myös aikuisia (valvojia).



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 € (klo 11-14)

Noutopöytäruokailuun sisältyy:

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

Aamiainen 7 € (klo 7 - 10)

(Noutopöydästä)

Iltapala 8 € (klo 19-22)

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

Varaukset ja yht. tiedot:

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