



# Judo



## “Kinkunsulatusleiri III” To 5.1 - Pe 6.1.2017

Leirin vetäjät: **Rachid El Kadiri 3 d. & Antti Kola 2 d.**

Tehotiimivalmentajat; Matti Hautoniemi 3 d. ja Mika Nurmi 3 d. ovat myös mukana ohjaus- ja valmennustoiminnassa, jos tehotiimi ja em. valmentajat ovat paikalla.

Paikka: Kaustisen Urheilutalo, Urheilutie 10,  
69600 KAUSTINEN.

Kohderyhmä: n. 15 v. ja vanhemmat

Harjoitusajat: **Torstaina 5.1.2017**

Harj. 1 Tachiwaza +rand. klo 19 - 20.30

Harjoitusajat: **Perjantaina 6.1.2017**

Harj. 2 Ne- / Tachiwaza klo 10 - 12

Harj. 3 Tachiwaza + rand. klo 15 - 17



# Judo



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

Hinta: Leiri on ilmainen järjestävän seuran jäsenille, sekä kaikille valmentajille, jotka tuovat leirille vähintään kaksi (yli 14v.) valmennuksessaan olevaa. **Muille leirin hinta on 20 euroa.**

Maksu paikalla tasarahalla tai ennakoon KP-V:n tilille FI9851240410000038. Tilisiirtomaksuun merkintä: "Judo / Kinkunsulatusleiri 2017 sekä oma nimi".

Majoitus: Paikalliset yöpymisvaihtoehdot löydät osoitteesta: <http://www.kaustinen.fi/yosijat.htm> (Järjestävä seura ei hoida majoitusvarauksia, vaan ne tulee varata omatoimisesti tai oman seuran toimesta).

Tatamimajoitus on mahdollinen, jos majoittuvaan ryhmään kuuluu myös aikuisia.

Muuta: Saunomismahdollisuus Kansanlääkintäkeskuksessa erikseen sovittaessa (torstaina).



# 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 12-13.30)**  
Noutopöytäruokailuun sisältyy:  
salaattipöytä,  
keitto, pääruoka  
leivät, levitteet,  
perinteiset ruokajuomat (maito, vesi, kotikalja)  
jälkiruoka ja kahvi

**Aamiainen 7 € (klo 8 - 10)**  
(Noutopöydästä)

**Iltapala 8 € (klo 21-22)**  
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  
torstaina ja 10 hlöä aamupalan perjantaina).  
Kansanlääkintäkeskus, Pajalantie 24, 69600  
Kaustinen Puh. 06-8650 200  
terveyskyla@kansanlaakintakeskus.com  
www.kansanlaakintakeskus.com