

JIGOTAI SPRING CAMP 2014

15.3-16.3.2014 Jyväskylä



Aikuisten ohjaaja: Antti Rintamäki 1. dan. Antti saavutti aktiivisen judouransa jälkeen ensimmäisenä suomalaisena pronssia Sambo painin EM kisoissa 2013.

Junioreiden ohjaaja: Mikko Välimäki 2. dan

Luento: Urheilu suorituksen parantaminen psykologian keinoin,
Psykologian tohtori Marja Kokkonen

Paikka: Jyväskylän monitoimitalon judosalit 1-3, Kuntoportti 3

La:	Su:
10.00 - 11.30 juniorit	07.30 - 10.00 aamupala
11.30 - 13.00 aikuiset	08.30 - 10.00 juniorit
10.30 - 14.00 lounas	10.00 - 11.30 aikuiset
14.30 - 15.30 luento	10.30 - 14.30 lounas
14.30 - 16.00 juniorit	13.30 - 15.00 yhteiset
16.00 - 17.30 aikuiset	
16.30 - 19.00 päivällinen	
17.30 - 18.30 randori	
18.00 - 20.00 telinejumbpa mahdollisuus juniorit (hintaa 5€/hlö)	
19.15 - 21.00 iltapala	

Majoitus järjestetään Kihun kokoustilassa monitoimitalolla, ota mukaan makuupussi. Jyväskylän majoitusvaihtoehdoista löydät infoa seuraavalta sivustolta:

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

Leirin hinnat:

Aikuisten treenit: 40€/ 2 päivää 30€/ 1 päivä

Junioreiden treenit: 30€/ 2 päivää 20€/ 1 päivä

Jigotai ry, judo:

Aikuisten treenit: 30€/ 2 päivää 20€/ 1 päivä

Junioreiden treenit: 20€/ 2 päivää 15€/ 1 päivä

Majoitus Kihun kokoustila 5€ / hlö

Telinevoimistelumahdollisuus teemalla: nuoren judokan taitokoulu Suomen monipuolisimmassa telinevoimistelusalissa. 5€ / hlö

Ilmoittautuminen maanantaihin 10.3 mennessä: Kirsi Kokko

kokko.kirsi@gmail.com, tiedustelyt myös puhelimitse Kirsi 0407330946

Ilmoittautumiseen: **täytä ilmoittautumiskaavake**

Maksut Jigotain judon tilille 529002-490843 torstaihin 13.3 mennessä !

Esitä kuitti maksusta leirille saapuessasi ilmoittautumisen yhteydessä!

Tervetuloa Jyväskylään treenaamaan.

Tehdään leiristä yhdessä mukava tapahtuma!





Leiriruokailut Monitoimitalon kahviossa. Ruokailut maksetaan suoraa kahvioon!

La 15.3.2014

•Lounas klo 10.30–14.00 7,50 €
Jauhelihapasta sekä leivät, leikkeleet, juomat, salaatti

•Päivällinen klo 16.30–19.00 7,00 €
Nakkikeitto sekä leivät, leikkeleet, juomat, salaatti

•Iltapala klo 19.15–21.00 4,50 €
Leivät, leikkeleet, kaakao, kahvi, tee

Su 16.3.2014

•Aamupala klo 7.30–10.00 4,50 €
Kaurapuuro, kanamuna, leivät, leikkeleet

•Lounas klo 10.30–14.30 7,50 €
Kanapata, riisi sekä leivät, leikkeleet, juomat, salaatti

Huom! Molempina päivinä tarjolla myös kasvisvaihtoehto.

Ilmoittautumisen yhteydessä mainitkaa myös mahdolliset erikoisruokavaliot ja ruoka-aineallergiat.