



JUDOLEIRI JYVÄSKYLÄSSÄ

10.-11.3.2007

Länsi-Suomen alueleiri



Paikka: Jyväskylän monitoimitalon dojos 1 ja 2, Kuntoportti 3

Senseit: Aikuiset - Jaana Ronkainen, 3 dan (mm. EM I-89)
Marjo Vilhola, 2 dan (mm. EM III-89)

Juniorit - Pasi Luukkainen, 3 dan (mm. 4x SM I, nuorten EM II-92)

OHJELMA

klo	Lauantai 10.3.2007
09.30-	Ilmoittautuminen
10.30-12.00	Junioreiden harjoitukset
11.00-14.30	Lounas
12.15-13.45	Aikuisten harjoitukset
14.30-16.00	Junioreiden harjoitukset
15.00-16.00	Marja Katajavuoren luento: Urheilijan laihduttaminen. Kihu:n kokoustila
16.30-18.00	Aikuisten harjoitukset
18.00-19.00	Randori
18.00-20.00	Päivällinen
18.00-20.00	Junioreilla mahdollisuus kokeilla tempurataa telinevoimistelijoiden opastuksella 3 x 40 min ryhmää, ryhmässä max. 30 henkilöä.
18.30-	Aikuisten saunailta Viveca:n saunalla/ aluepalaveri illalla
22.00-	Hiljaisuus yhteismajoituksessa tatamilla
klo	Sunnuntai 11.3.2007
8.00-9.00	Aamiainen
9.00-10.15	Jaana Ronkaisen luento: Harjoitteluasenne ja henkinen valmentautuminen/ valmistautuminen kisoihin. Kihu:n kokoustila
9.00-10.15	Junioreiden harjoitukset
10.30-11.45	Aikuisten harjoitukset
11.00-13.00	Lounas
13.30-15.00	Yhteisharjoitukset junioreille ja aikuisille
15.00	Leirin päätös ja arvonta !!!

Uintimahdollisuus molempina päivinä klo 10.00-18.00 Aalto Alvarissa. Sisälle pääsee klo 17 asti. Matkaa 500m monitoimitalolta. Alennuslippuja saa leiri-infosta.

Oma uimapuku ja pyyhe mukaan !

RUOKAILUT - järjestetty monitoimitalon kahviossa. Ruokailumaksut suoraan kahvioon.

Lauantai 10.3.2007 Lounas klo 11.00-14.30
- pastaBolognese, salaattipöytä, leivät ja juomat
- hinta 6,50 €

Päivällinen klo 18.00-20.00
- broileripata, riisi, salaattipöytä, leivät ja juomat
- hinta 6,50 €

Sunnuntai 11.3. 2007 Aamiainen klo 8.00-9.00
- puuro, murot, leivät, tee/kahvi, juomat
- hinta 3,00 €

Lounas klo 11.00-13.00
- lihapullat, perunat/ muusi, salaattipöytä, leivät ja juomat
- hinta 6.50 €

MAJOITUS

Tatamimajoitus. Hinta 2,00 € / henkilö. Maksetaan leirimaksun yhteydessä. **Makuupussi mukaan !** Huolehdimme majoituksen valvonnasta.

Muita majoitusvaihtoehtoja:

Retkeilyhotelli Laajari, Laajavuorentie 15, puh. 014-624 885, www.laajavuori.com

Hotelli Alba, Ahlmaninkatu 4, puh. 014-636 311, www.hotellialba.fi

Cumulus Jyväskylä, Väinönkatu 3, puh. 014-653 211, www.restel.com

Sokos Hotel Jyväshovi, Kauppakatu 35, puh. 020 123 4641, www.sokoshotels.fi



ILMOITTAUTUMINEN

**Ilmoittautumiset viimeistään tiistaihin 6. 3. 2007 mennessä.
Toivomme teidän noudattavan tätä !**

Ilmoittautumisia ottavat vastaan:

**Kirsi Kokko, puh. 040 - 733 09 46, kokko.kirsi@gmail.com
Seija Matilainen, puh. 040-588 41 48, seija.matilainen@pp.inet.fi**

Täyttäkää ohessa oleva ilmoittautumiskaavake ja mainitkaa ilmoittautumisen yhteydessä leirille osallistuvien määrä, koko leiri vai päivä, ruokailut / erityisruokavalio, moniko yöpyy yhteismajoituksessa, moniko juniori osallistuu tempurataan.

**Leirin kokonaishinta on 20 € , yksi päivä 12 €. Sisaralennus 50 %.
Maksut etukäteen 10.3.2007 mennessä Jigotain judojaoston tilille:
Keski-Suomen osuuspankki 529002- 490843.
Kopio maksukuitista esitettävä leirin ilmoittautumispisteessä !**

Leirikutsu löytyy myös internetsivuiltamme:

[http:// www.jigotai.fi/judo](http://www.jigotai.fi/judo) sekä <http://www.lsjudo.fi>

Sunnuntain yhteistreenin jälkeen suoritetaan perinteinen arvonta kaikkien treeniin osallistuvien kesken. Kannattaa olla paikalla !!!

TERVETULOA JYVÄSKYLÄÄN !!!

