Länsi-Suomen alueen

# JYVÄSKYLÄN ALUELEIRI

AIKA: 14.-15.3.2009
PAIKKA: Jyväskylän monitoimitalo, Kuntoportti 3, 40700 Jyväskylä
VETÄJÄT: Aikuiset: Seppo Myllylä 6.dan
Juniorit: Antti Renko 3.dan

## OHJELMA – JUNIORIT

Lauantai 14.3.2009

| Klo | **Juniorit** |
|---|---|
| 09.00 - | Ilmoittautuminen |
| 10.00-11.30 | Harjoitukset |
| 11.45-13.00 | Lounas |
| 14.30-16.00 | Harjoitukset |
| 18.00-18.45 | Päivällinen |
| 19.15-20.30 | ”Monnarin miniolympialaiset” |
| 22.00 | Hiljaisuus majoituksessa |

Sunnuntai 15.3.2009

| Klo | **Juniorit** |
|---|---|
| 07.00-08.00 | Aamiainen |
| 08.30-10.00 | Harjoitukset |
| 11.00-11.45 | Lounas |
| 13.30-15.00 | Yhteisharjoitukset |
| 15.00 | Leirin päätös ja arvonta |

## OHJELMA -AIKUISET

| Klo | **Aikuiset** |
|---|---|
| 09.00 | Ilmoittautuminen |
| 11.45-13.15 | Harjoitukset |
| 13.30-14.30 | Lounas |
| 15.00-16.30 | Luento/keskustelu: Nuoren judokan harjoittelu. Sampo Mälkiä/Jaakko Saari. Monitoimitalo. |
| 17.00-19.00 | Harjoitukset |
| 19.00-20.00 | Päivällinen |
| 20.00 - | Sauna/palaveri Nanosience, Survontie 9 |

| Klo | **Aikuiset** |
|---|---|
| 07.00-09.00 | Aamiainen |
| 10.00-11.30 | Harjoitukset |
| 11.45-12.30 | Lounas |
| 13.30-15.00 | Yhteisharjoitukset |
| 15.00 | Leirin päätös ja arvonta |

**ILMOITTAUTUMINEN**
Ilmoittautumiset viimeistään keskiviikkoon 11. 3. 2009 mennessä puhelimella tai sähköpostilla:
Eija Pöllänen p. 040-5326410, e-mail: EiPollanen@gmail.com

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

**LEIRIMAKSU**
Leirin kokonaishinta on 20 € , yksi päivä 12 €. Sisaralennus 50 %. Maksut etukäteen la 14.3.2009 mennessä Jigotain judojaoston tilille: Keski-Suomen osuuspankki 529002- 490843.
Kopio maksukuitista on esitettävä leirin ilmoittautumispisteessä!

**RUOKAILU**
Ruokailut on järjestetty monitoimitalon kahviossa. Ruokailumaksut maksetaan suoraan kahvioon.

| | | |
|---|---|---|
| Lauantai 14.3 | Lounas klo 11.00-14.30<br>Broileripata & pasta, salaattipöytä, leivät ja juomat | 6,50 euroa |
| | Päivällinen klo 18.00-20.00<br>Lihapullat & muusi, salaattipöytä, leivät ja juomat | 6,50 euroa |
| Sunnuntai 15.3 | Aamiainen klo 7.00-9.00<br>Puuro, murot, leivät & leikkeleet, kananmuna, tee/kahvi, juomat | 3,50 euroa |
| | Lounas klo 11.00-13.00<br>Makaronilaatikko, salaattipöytä, leivät ja juomat | 6,50 euroa |

**MAJOITUS**
Tatamimajoitus:
Hinta 2,00 € / henkilö. Maksetaan leirimaksun yhteydessä. Oma makuupussi mukaan!
Huolehdimme majoituksen valvonnasta.
Muita edullisia majoitusvaihtoehtoja ovat esimerkiksi:
Retkeilyhotelli Laajari Laajavuorentie 15 puh. 014-624 885 www.laajavuori.com
Hotelli Alba Ahlmaninkatu 4 puh. 014-636 311 www.hotellialba.fi
Omenahotelli Vapaudenkatu 57 puh. 020-7716555 www.omena.com

**ARVONTA**
Sunnuntain yhteistreenin jälkeen suoritetaan perinteinen arvonta kaikkien yhteisharjoitukseen osallistuvien
kesken. Hyvät palkinnot, joten kannattaa olla paikalla !!!

**TERVETULOA JYVÄSKYLÄÄN!**