

LÄNSI-SUOMEN ALUEEN ALUELEIRI

Lappajärvellä 18.-19.4.2009

Kouluttajat: Aikuiset: Petteri Pohja 2. dan
- Pohjois- ja Itä-Suomen valmennuspäällikkö
- liikunnanohjaaja Lapin urheiluopistossa pääosin judon parissa
Juniorit: Timo Autio 1. dan

Paikka: Järvisseudun ammatti-instituutti, Lappajärven toimipiste, voimailutilat

Ohjelma: lauantai 18.4.2009

9.30 - 10.30	Ilmoittautuminen		
10.30 -12.00	Juniorit	12.15 - 14.15	Lounas
12.00 -13.30	Aikuiset		
14.00 - 15.30	Juniorit	16.00 - 18.00	Päivällinen
15.30 - 16.30	Aikuiset		
16.30 - 17.15	Randori	18.00 - 21.00	Iltaohjelmaa

sunnuntai 19.4.2009

9.00 - 10.15	Juniorit	08.00 - 09.00	Aamupala
10.15 - 11.30	Aikuiset	11.30 - 13.00	Lounas
13.30 - 15.00	Yhteiset		
15.00	Leirin päätös ja arpajaiset		

Maksut: Koko leirin hinta on 20 € tai päivämaksu 12 €. Maksu 16.4.2009 mennessä Lappajärven Veikkojen judojaoston tilille, Lappajärven osuuspankki 474610-213222.

Vakuutus: Sportti ID ilmoitettava ilmoittautumisen yhteydessä.

Majoitus: Yhteismajoitus (tatamimajoitus) hintaan 2 €/hlö. Ota mukaan oma makuupussi yms.(erillisiä patjoja tai vuoteita meillä ei ole tarjota). Huolehdimme valvonnasta majoitustiloissa.

Vaihtoehtoisia majoitustiloja voitte kysellä mm. seuraavista paikoista:

Pohjanmaan Terveyskylpylä Kivitippu 06-5615566

Kyrönniemen leirikeskus

Lappajärven Seurakunta 06-5661 071, ma, ke ja pe klo 9-13

Iltaohjelma: Aikuisille tarjolla saunontaa omilla eväillä ja junioreille iltaohjelmaa salilla. Tarkempi ohjelma ilmoitetaan myöhemmin.

Ruokailu:

lauantai

lounas

lihapullat, perunat/muusi, salaatti, leikkele, leivät ja juomat
omenakiisseli
hinta 7,50 €

päivällinen

broilerikastike, riisi/perunat, salaatti, leikkele, leivät ja juomat
marjarahka
hinta 7,50 €

sunnuntai

aamupala

puuro, murot, jogurtti, kananmunat, leivät, leikkeleet, juomat, kahvi/tee
hinta 4,00 €

lounas

jauhelihakastike, pasta/muusi, salaatti, leikkele, leivät ja juomat
suklaamousse
hinta 7,50 €

Allergioista ja kasvisvaihtoehtotoiveista pyydetään ilmoittamaan ilmoittautumisen yhteydessä tai viimeistään leirin alkaessa.

Ruokailut tapahtuvat Lappajärven keskikoulun ruokalassa.

Ruokailut maksetaan ruokalaan.

Ilmoittautumiset:

**Viimeistään keskiviikkona 15.4.2009 Jaana Niemelle, jaana.n@hotmail.com.
Suorita ilmoittautuminen oheisella lomakkeella!**

Lisätietoja Antti Hanhikoskelta, puhelin 040-5167130.

TERVETULOA VIIHTYMÄÄN KANSSAMME LAPPAJÄRVELLE

Lappajärven Veikot
Judojaosto