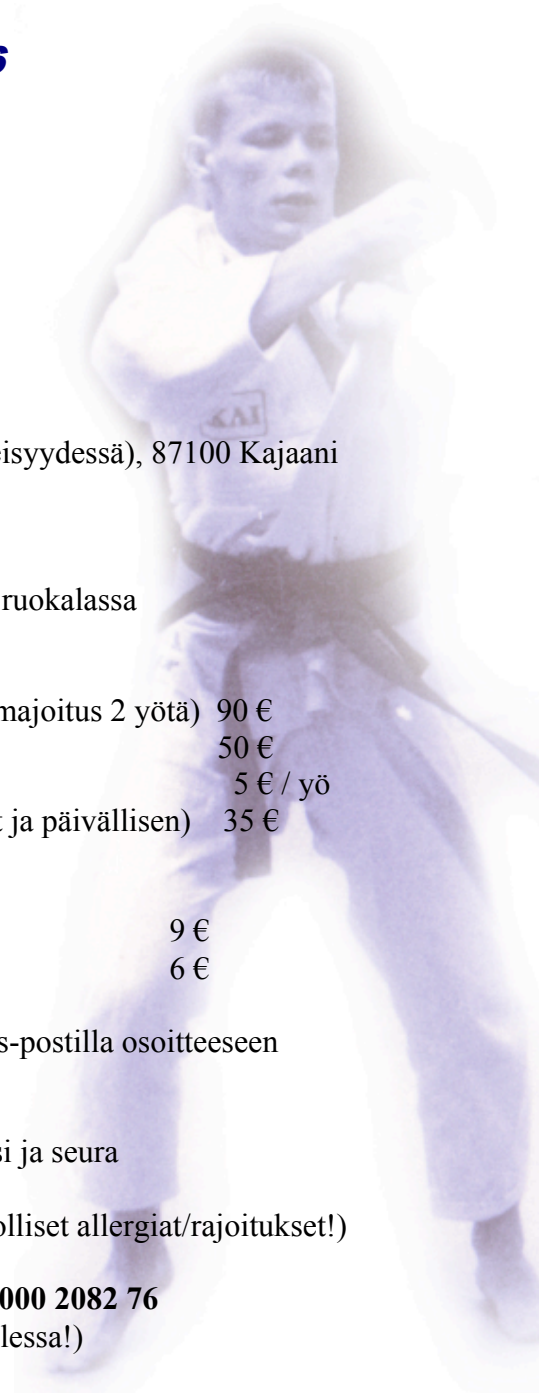




Pohjois-Suomen Alueleiri Kajaanissa 29.- 31.1.2016



Järjestäjä:

Kajaanin Judokerho ry

Valmentajat:

Jorma Korhonen 5 D
Marko Korhonen 3 D

Paikka:

Kajaanin Judokerhon Sali
osoite Vienankatu 5 (rautatieaseman läheisyydessä), 87100 Kajaani

Majoitus:

Judosalilla tatamilla/ painimolskilla

Ruokailut:

Kajaanin Dojon alakerrassa sijaitsevassa ruokalassa

Leiripaketti:

- Leiripaketti (sisältää leiri, ruokailut, majoitus 2 yötä) 90 €
- Leiri (ei ruokailua eikä majoitusta) 50 €
- Majoitus 5 € / yö
- Ruokapaketti (sis. aamupalat, lounaat ja päivällisen) 35 €

Hinnat erikseen

- Lounas tai päivällinen erikseen 9 €
- Aamupala 6 €

Ilmoittautuminen:

Viimeistään **tiistai 26.1.2016 mennessä** s-postilla osoitteeseen
kajaaninjudokerho@gmail.com

- Ilmoittautumisessa mainittava:
 - Osallistujan nimi, syntymävuosi ja seura
 - Yöpyminen
 - Ruokailut (ilmoita myös mahdolliset allergiat/rajoitukset!)

Maksut:

Kajaanin Judokerhon tilille **FI32 1057 3000 2082 76**
(Huom! Maksukuitti esitettävä leirille tullessa!)

Lisätietoja leiristä:

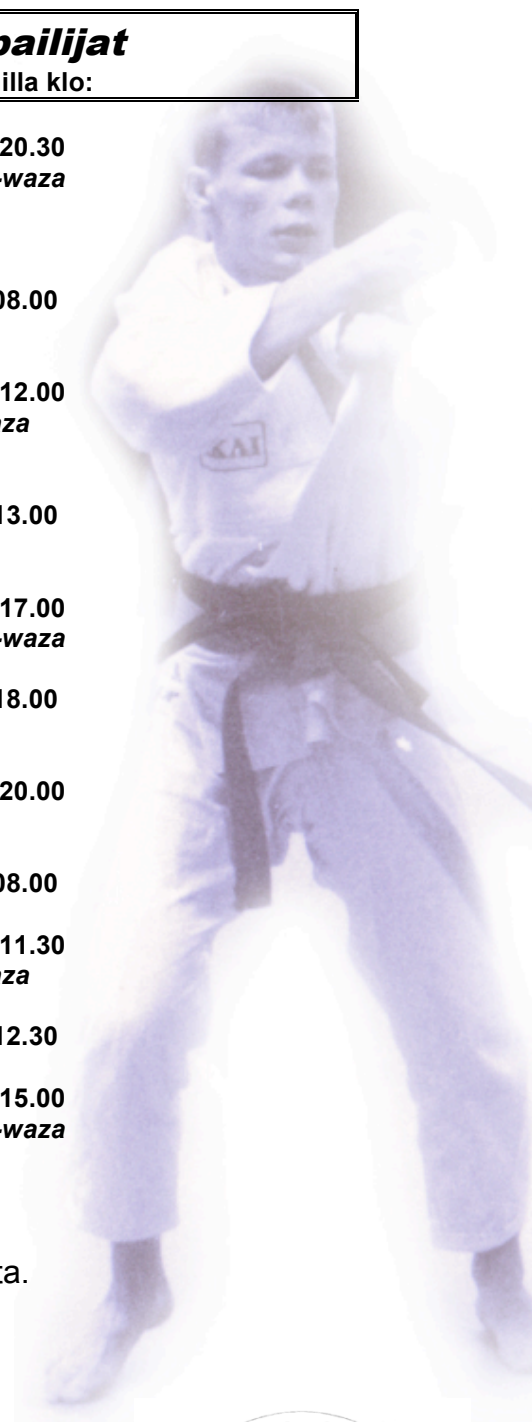
Aki Flöjt p. 044-516 8428 tai e-mail: kajaaninjudokerho@gmail.com

Jakelu:

Eero Pelkonen
Pohjois-Suomen alueen judoseurat
Itä-Suomen alueen judoseurat



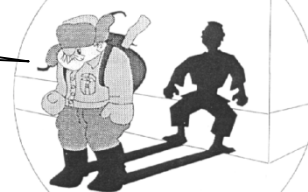
Leiriohjelma		Juniorit Tatamilla klo:	Kilpailijat Tatamilla klo:
PE 29.1.16	Yhteisharjoitus / kaikki	19.00-20.30 <i>Tashi-waza</i>	19.00-20.30 <i>Tashi-waza</i>
LA 30.1.16	Aamupala	07.00-08.00	07.00-08.00
	Harjoitus	09.00-10.30 <i>Ne-waza</i>	10.30-12.00 <i>Ne-waza</i>
	Ruokailu (lounas)	11.00-13.00	11.00-13.00
	Harjoitus	14.00-15.30 <i>Tashi-waza</i>	15.30-17.00 <i>Tashi-waza</i>
	Ruokailu (päivällinen)	16.00-18.00	16.00-18.00
	Harjoitus	19.00-20.00	19.00-20.00
SU 31.1.16	Aamupala	07.00-08.00	07.00-08.00
	Harjoitus	09.00-10.00 <i>Ne-waza</i>	10.00-11.30 <i>Ne-waza</i>
	Ruokailu	11.00-12.30	11.00-12.30
	Harjoitus	12.00-13.30 <i>Tashi-waza</i>	13.30-15.00 <i>Tashi-waza</i>



Huom! Muutokset leiriohjelmaan mahdollisia harjoitusten osalta.

*hyvää kotimatkaa ja
ajakaa varovasti*

Judoka



erottuu aina!

