

Sovelletun judon talvileiri Lappeenranta 29.-31.1.2010

JÄRJESTÄJÄ	Lappeenrannan Judoseura Kamiza r.y.
LEIRIPAIKKA	Lönnrotin ja Lönnrotinkadun koulu, Lönnrotinkatu 1 , 53600 Lappeenranta
MAJOITUS	Luokissa koululla. Oma makuupussi ja patja mukaan.
RUOKAILUT	Koululla.
HINNAT	Leiri 25 € Ruokapaketti 35 € (sisältää ohjelman mukaiset ruokailut) Majoitus 20 €
ILMOITTAUDU	21.1. mennessä masa.ihalainen@pp.inet.fi tai p. 044 700 7210 Ilmoittautumisessa mainittava nimi, seura, syntymävuosi, yöpyminen, ruokailut ja erikoisruokavaliot (kilpailijoilta myös paino)
LISÄTIETOJA	Martti Ihalainen p. 044 700 7210 tai http://yhdistykset.etela-karjala.fi/kamiza

LEIRIOHJELMA

Perjantai

18.00-18.30	Ilmoittautuminen
18.30-20.00	Harjoitus + luokittelu, tatamit A ja B
20.00-21.30	Illtapala

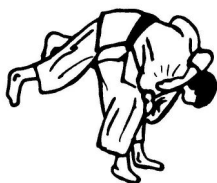
Lauantai

07.00-08.30	Aamupala
09.00-10.00	Lämmittely harjoitukset, tatami A
10.00-14.00	Sovelletun judon talvikisat, tatami A
11.00-13.00	Lounas
17.00-18.00	Päivällinen
18.30-19.30	Venyttely harjoitukset, tatamit A ja B
20.00-21.00	Illtapala

Sunnuntai

07.30-08.30	Aamulenkki tai mattojudoa, tatami A
08.30-09.30	Aamupala
09.30-11.00	Harjoitukset, tatami A
12.30-13.30	Lounas
14.00-15.30	Yhteisharjoitukset (mukana JP-kurssilaiset), tatamit A ja B

Kiitokset leiristä !



KOSHI-GURUMA



O-GOSHI



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI