

JUDO NAISTEN SUURLEIRI

Suomi
Finland
100



Jyväskylässä 2-3.12.2017

Jaana Sundberg, 3.dan

Marita Kokkonen, 5.dan

Suurleiri kokoaa yhteen kaikki Suomen naisjudokat. Jos olet muksu-, junnu- tai aikuisjudoka, kilpailija, kuntoilija, tuomari, harrastaja, seura-aktiivi tai ihan vain naisjudoka, TULE MUKAAN.

Suurleiri on osa Suomen itsenäisyyden satavuotisjuhlavuoden ohjelmaa.

Leirillä tapaat Jaanan, Maritan ja 100 muuta judoidolia.

Yhdessä olemme enemmän, koemme enemmän ja opimme enemmän.

LEIRIHINNAT:

U13 ja nuoremmat:
2 pv 30 €, 1 pv 20 €, pe 0€
U15 ja vanhemmat:
2 pv 40 €, pv 30 €, pe 0 €
Trampolinpark: 7 €

Varaa leiriviikonloppu kalenteriisi nyt. Jos ilmoittaudut ajoissa, säästät maksuissa!

Jos saavut Jyväskylään jo perjantaina, tule mukaan Jaanan vetämiin harjoituksiin 17:00-18:30.



judomimmit.fi

LEIRI-ILMOITTAUTUMISET: www.judomimmit.fi

Leirimaksut maksetaan **Jigotain tilille FI89 5290 0240 0908 43** käyttämällä viitettä **2017208**.

Yöpyminen ei kuulu leirin hintaan. Kaikki tiedustelut: eija.k.laakkonen@jyu.fi

VIIKONLOPUN AIKANA TARJOLLA YHTEENSÄ 8 ERILAISTA JUDOTREENIÄ + LA ILLANVIETTO TATAMILLA TAI TRAMPOLIINIPARKISSA. VALITSE ITSELLEISI SOPIVIMMAT TREENIT TAI KÄY NE KAIKKI!

Leirimaksut:

1) **2 pv**, lauantain JA sunnuntain leiriohjelma:

U13-ikäluokat ja sitä nuoremmat 30 €, kaikki muut 40 euroa

2) **1 pv**, joko lauantain tai sunnuntain leiriohjelma:

U13-ikäluokat ja sitä nuoremmat 20 €, kaikki muut 30 €

3) **Perjantain mimmijudotreenit**: 0 € (sisältyy leirin hintaan, ennakoilmoittautuminen pyydetään tilavarauksien takia, treenit klo 17:00-18:30)

4) **Trampolinpark** lauantai-iltana klo 17:30-19:30: 7 €.

Trampolinparkkiin pääsee ohjatusti viettämään hauskaa iltaa mukavassa seurassa. Osallistujamäärä on kuitenkin rajattu. Trampolinpark ei ole kaukana (www.trampolinpark.fi),

mutta pyrimme myös järjestämään sinne ja takaisin monitoimitalolle kuljetuksia. Paikan päällä on mahdollisuus nauttia järjestämästämme iltapalasta. **HUOM.** Trampolinpark edellyttää hyppijä tutustumaan sääntöihin ennakolta ja täyttämään [vastuusrajoituslomakkeen](#). Huolehdiathan siitä itsenäisesti.

HUOM! Hanki alennuksia leirimaksuista.

Nopeiden ilmoittautujien etu: 3 € alennus leirimaksusta, jos hoidat ilmoittautumisen ja maksun kuntoon viimeistään 10.11. Toisin sanoen 2 leiripäivää 27 tai 37 ja 1 leiripäivä 17 tai 27 € per osallistuja ennen 10.11. maksettuna.

Ryhmä-ilmoittautumisen etu: Kerää vähintään 10 naisen/tytön porukka ja täytä ryhmä-ilmoittautumisen Excel-lomake ja lähetä se osoitteeseen eija.k.laakkonen@jyu.fi. Näin ansaitset jokaiselle 3 € alennuksen leirimaksusta! Toisin sanoen 2 leiripäivää 27 tai 37 ja 1 leiripäivä 17 tai 27 € per osallistuja.

Nopeat ryhmä-ilmoittautajat: Voit kuitata sekä nopean ilmoittautujan että ryhmäilmoittautujan edun samalla kertaa, jolloin alennus/ilmoittautuja on 6 €. Kerää siis vähintään 10 naisen/tytön porukka ja täytä ryhmä-ilmoittautumisen Excel-lomake, lähetä se osoitteeseen eija.k.laakkonen@jyu.fi ja huolehdi kaikkien maksut kuntoon ennen 10.11. Näin ansaitset jokaiselle 6 € alennuksen leirimaksusta! Toisin sanoen 2 leiripäivää 24 tai 34 ja 1 leiripäivä 14 tai 24 € per osallistuja.

MAJOITTUMINEN JYVÄSKYLÄSSÄ ON EDULLISTA

Varausohjeet:

Jokainen osallistuja varaa huoneensa itse ja mainitsee varatessaan "**Judomimmit**" ja kumpaan hotelliin on tekemässä varausta.

VARAUKSET: my.reservation@restel.fi TAI Puh. 020 055 055 (0,17€ /puh + 0,75 €/min).

Tarjoushintaisia huoneita on rajoitettu määrä. Kampanjahintaisia hotellivaihtoehtoja on kaksi.

Hotelli 1:

Cumulus City Jyväskylä

Väinönkatu 3

40100 Jyväskylä

E-mail. jyvaskyla.cumulus@restel.fi

Kampanjahuonehinta

69,00 EUR / vrk / yhden hengen huone standard

80,00 EUR / vrk / kahden hengen huone standard
(eli 40/hlö)

10,00 EUR / vrk / lisävuode alle 16-vuotiaalle

19,00 EUR / vrk /lisävuode yli 16-vuotiaalle

Hinta sisältää runsaan buffet-aamiaisen sekä asiakassaunan ja kuntosalin käytön.

Huoneisiin on mahdollista saada max. yksi lisävuode.

Hotelli 2:

Cumulus Resort Laajavuori

Laajavuorentie 30

40740 Jyväskylä

E-mail. laajavuori.cumulus@restel.fi

Kampanjahuonehinta

83,00 EUR / vrk / yhden hengen huone standard

94,00 EUR / vrk / kahden hengen huone standard
(eli 47/hlö)

15,00 EUR / vrk / lisävuode alle 14-vuotiaalle

19,00 EUR / vrk / lisävuode yli 14-vuotiaalle

Hinta sisältää runsaan buffet-aamiaisen sekä kylpylän ja kuntosalin vapaan käytön.

Huoneisiin on mahdollista saada max 2 lisävuodetta.

NAISTEN SUURLEIRIN OHJELMA

Pe 1.12.2017

17:00-18:30 JAANAN TREENIT: vapaat treenit kaikille Jyväskylässä jo perjantaina vaikuttaville tytöille ja naisille!

La 2.12.2017

9:30-11:30 YHTEISTREENIT (Jaana & Marita): Tutustuminen, lämmittelyt yms., leiriläisten jako myöhempiin harjoituksiin. Voit treenata noin ensimmäisen tunnin tai jaksaa koko koko 2 h.

11:30-14:00 Omaehtoinen lounastauko (lähialueella, nopeimmat ehtivät keskustaan asti)

14:00-15:00 JAANAN RANDORITREENI: Kisaajat ottavat kovempaa, kuntoilijat kuntonsa mukaan 😊.

15:00-16:30 MARITAN TREENIT: Judotempuilla tekniikoilla ja kevyttä kamppailua

16:30-18:30 JAANAN TREENIT: Tekniikkaperhe osa 1

Jatketaan vielä tatamalla Jaanan kanssa keskustellen mm. naisten tärkeistä huippuhetkistä judon parissa, kuullaan miksi/miten onnistui 18 vuoden kansainvälinen kilpaura ja jaetaan muita merkittäviä judokokemuksia. Tarjolla myös kehonhuoltoa.

17:30-19:30 Trampolinpark + iltapala

Su 3.12.2017

9:00-10:00 JAANAN TREENIT pienille ja muille aamuvirkuille

10:00-11:30 JAANAN TREENIT isoille teemalla tekniikkaperhe osa 2

11:30-14:00 Omaehtoinen lounastauko

14:00-16:00 MARITAN TREENIT kaikille: Judon tekniikat lämmittelyssä – tehoa tekniikkatreeneistä – hupaisaa kisailua rentoutuksen

Tarjolla siis sopivan tehokasta treeniä kaikille ikäluokille koko leirin ajan. Kun mehut alkavat leirin päätteeksi loppua, jatketaan vapaammalla temmolla YHTEISTÄ AIKAA TATAMILLA! Tuleeko haasteotteluita? Vai kaipaanko jo kehonhuoltoa? Nyt on viimeinen hetki selvittää uusien ja vanhojen judotuttavuuksien kuulumiset. Kaikki mukaan!

VIKONLOPUN AIKANA TARJOLLA YHTEENSÄ 8 ERILAISTA JUDOTREENIÄ + LA ILLANVIETTO TATAMILLA TAI TRAMPOLIINIPARKISSA. VALITSE ITSELLEISI SOPIVIMMAT TREENIT TAI KÄY NE KAIKKI!