

JIGOTAI SPRING CAMP 2018

17.–18.3.2018 Jyväskylä



Jyväskylän Monitoimitalon judosalit 1-3, Kuntoportti 3

Aikuisten ohjaaja: JAAKKO SAARI 7.dan, mm. entinen Judoliiton päävalmentaja.

Junioreiden ohjaaja: JAANA RONKAINEN 5.dan, mm. Euroopan mestari 1989.

La 17.3

9.00- ilmoittautuminen

10.00-11.30 juniorit

11.30-13.00 aikuiset

10.30-14.00 lounas

14.30-15.30 luento Monitoimitalossa. Jaakko Saari: Taktiikka judo-ottelussa

14.30-16.00 juniorit

16.30-18.00 aikuiset

18.00-19.00 randori

17.45-20.00 päivällinen

18.00-20.00 telinejumppa junioreille

20.00-21.00 iltapala

22.00 hiljaisuus majoituspaikassa

Su 18.3

07.15-09.00 aamupala

08.30-10.00 juniorit

10.15-12.00 aikuiset

10.30-13.30 lounas

13.30-15.00 yhteiset treenit

Luokkamajoitus Schildtin lukion tiloissa Voionmaankadulla. Monitoimitalolta matkaa noin 300 metriä. Hinta 5 €/hlö. Jokaisen majoittujan puhelinnumero tarvitaan. Ottakaa mukaan makuupussi ja makuualusta. Järjestämme tiloissa valvonnan. Majoituspaikkaan pääsee klo 16 lähtien. **Maksu leirimaksun yhteydessä Jigotain tilille.**

Jyväskylän majoitusvaihtoehtoista löydät infoa seuraavalta sivustolta:

<http://visitjyvaskyla.fi/majoitu-nauti/majoitus>

Telinevoimistelumahdollisuus teemalla: nuoren judokan taitokoulu Suomen monipuolisimmassa telinevoimistelusalissa. 5€ /hlö. **Maksu leirimaksun yhteydessä Jigotain tilille.**

Jumpparyhmiä on kaksi (60 min/ryhmä). Jako ryhmiin tapahtuu ilmoittautumisten jälkeen.

Leirin hinnat:

Aikuisten treenit: 40€/ 2 päivää, 30€/ 1 päivä

Junioreiden treenit (alle 14v.): 30€/ 2 päivää, 20€/ 1 päivä

Jigotai ry, judo:

Aikuisten treenit: 30€/ 2 päivää, 20€/ 1 päivä

Junioreiden treenit (alle 14v.): 20€/ 2 päivää, 15€/ 1 päivä



Ilmoittautuminen maanantaihin 12.3 mennessä: Kirsi Kokko
kokko.kirsi@gmail.com, tiedustelut myös puhelimitse Kirsi 040 7330946 (iltaisin)
Ilmoittautumiseen: **täytä ilmoittautumiskaavake.**

Maksut Jigotain judon tilille FI89 52900240090843 torstaihin 15.3 mennessä! Käyttäkää maksaessanne viitenumeroa 20 17130

Esitä kuitti maksusta leirille saapuessasi ilmoittautumisen yhteydessä!

Tervetuloa Jyväskylään treenaamaan. Tehdään leiristä yhdessä mukava tapahtuma!

Ruokailut Monitoimitalon kahviossa. **Maksut suoraan kahvioon!**

La 17.3

Lounas klo 10.30-14.00 8,00€

Jauhelihapasta sekä leivät, leikkeleet, juomat, salaatti

Päivällinen klo 17.45-20.00 7,50€

Nakkikeitto sekä leivät, leikkeleet, juomat, salaatti

Iltapala klo 20.00-21.00 4,50€

Leivät, leikkeleet, kaakao, kahvi, tee

Su 18.3

Aamupala klo 07.15-09.00 5€

Kaurapuuro, kananmuna, leivät, leikkeleet, juomat

Lounas klo 10.30-13.30 8,00€

Kanapata, riisi sekä leivät, leikkeleet, juomat, salaatti

Huom! Ruoka on laktoositonta. Kasvisvaihtoehto on tarjolla molempina päivinä.

Ilmoittautumisen yhteydessä mainitkaa mahdolliset erikoisruokavaliot ja ruoka-aineallergiat.

