

TERVETULOAA AIKUISTEN KESÄLEIRILLE 2019!

24.-25.8.2019

SOLVALLAN URHEILUOPISTOLLA

VARAA PAIKKASI NYT!

Sisältö: Kivaa ja monipuolista budotreeniä, ruokailua ja yhdessä oloa Solvallan urheiluopiston tiloissa ja Nuuksion kansallispuiston alueella hyvässä seurassa.



Opettajat: Mika Ilvesmäki -sensei

Hinta: 108 € (sisältää treenit, ateriat ja yöpymisen 2 hengen huoneessa mökkimäisessä Pikku-Solvallassa)

TAI

78 € (samat kuin edellä, mutta EI sisällä yöpymistä)

Varustus: Karatepuku, lenkkivaatteet, lenkkarit & uimapuku.

Muusta varustuksesta ilmoitetaan erikseen lähempänä ajankohtaa!

Aikataulu:

La 18.8.

10:00 – 12:00	Harjoitus 1 (Sali)
12:00 – 13:00	Lounas
13:30 – 15:30	Harjoitus 2 (Sali)
16:00 – 17:00	Päivällinen
18:00 – 19:30	Harjoitus 3 (Sali)
20:00 – 22:00	Iltapala



Su 19.8.

08:00 – 09:00	Aamiainen
09:30 – 11:30	Harjoitus 4 (Sali)
12:00 – 13:00	Lounas
13:30 – 15:00	Harjoitus 5 (Sali tai ulkona, muu vetäjä)

Gyakusoni

Yöymispaikkoja on rajoitetusti (12 kpl + 3 lisävuodetta, jos tarve). Kannattaa ilmoittautua heti!

Ilmoittautuminen: Nimi ilmoitustaulun listaan, myClubiin ja maksu pankkiin. Maksa 15.8.2019 mennessä. Tiedot erityisruokavaliosta voit ilmoittaa myClubissa.

Huom! Vain määräaikaan mennessä ilmoittautuneille ja maksaneille varataan paikka leirillä. 12.8.2018 jälkeen peruutuksen tehneiltä peritään 78 € peruutusmaksu.