

# Pudasjärven syysleiri 6.10-8.10.2017

Tervetuloa Pudasjärven kansalaisopiston perinteiselle harjoitusleirille! Leiri on avoinna kaikille vyöarvoille. Myös syksyllä Taekwon-Don aloittaneet peruskurssilaiset tulevat saamaan leirillä paljon uutta oppia ja tutustumaan muihin lajin harrastajiin, joten reippaasti mukaan vain. Opettamassa Antti Kukkonen 3. Dan, Jani Salmivaara 3. Dan ja Janne Ahonen 5. Dan.



## **Yleistä**

Leiripaikkana on Pudasjärven liikuntahalli. Harjoituspaikan lähellä on kauppoja ja ruokapaikkoja. Leiristä myönnetään 12 harjoitusmerkintää (2 kpl/pe, 5 kpl/la ja 5 kpl/su). Leirille on järjestetty yhteisruokailu. Ruokailuun ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, mutta erityisruokavalioterveet tulee ilmoittaa ajoissa sähköpostilla osoitteeseen ruokailu@xlnt-sport.fi Muista tutustua etukäteen leirin turvallisuussuunnitelmaan ja tarkistaa että lisenssivakuutus on voimassa. Väriävöiden harjoituksissa on luvassa myös pariharjoituksia ja otteluharjoittelua, joten ottelusuoijat ja kypärät mukaan leirille.

## **Yöpyminen**

Harjoituspaikalle on järjestetty yöpymismahdollisuus ja ympärivuorokautinen valvonta. Yöpaikka sisältyy leirin hintaan. Ota mukaan makuupussi, makuualusta ja tyyny.

## **Hinta ja ilmoittautuminen**

Leirimaksu pe-su 37 euroa henkilöltä (pelkästään yksi päivä 21 euroa). Ruokailumaksu 15 euroa / päivä, sisältäen lauantaina päivällisen sekä iltapalan ja sunnuntaina aamupalan sekä lounaan. Leirille ei ole ennakkoilmoittautumista, vaan ilmoittautuminen ja leirimaksu suoritetaan lauantaina ennen ensimmäisiä harjoituksia. Ruokailumaksu maksetaan erikseen ruokailun yhteydessä.

**Leirikutsu jatkuu kääntöpuolella**

## **Varustemyynti**

Varustemyynnistä voit hankkia ja kokeilla pukuja, kypäriä, vöitä, suoja ja muita Taekwon-Do aiheisia tuotteita. Halutessasi voit tutustua ja tilata varusteita etukäteen osoitteessa [www.xlnt-sport.fi](http://www.xlnt-sport.fi) ja tällä tavalla varmistaa haluamiesi varusteiden saatavuuden.

## **Lisätiedot**

Puhelin: Janne Ahonen 0409115929

Internet: [www.tkd-akatemia.fi](http://www.tkd-akatemia.fi)

## **Harjoitusajat:**

### Perjantai

17.30 Saapuminen

18.00-19.30 Harjoitus, kaikki vyöarvot

19.30-21.00 Vyökoe

### Lauantai

10.00 – 11.00 Ilmoittautuminen

11.00 – 12.30 Harjoitus (kaikki vyöarvot)

13.00 – 14.00 Harjoitus (valkoiset vyöt - 5 gup)

14.00 – 15.00 Harjoitus (4 gup- Dan)

15.00 – 16.00 Ruokailu

17.00 – 18.00 Harjoitus (Kaikki vyöarvot)

19.00 – 20.30 Uinti

20.30 – 21.00 Iltapala

### Sunnuntai

09.00 – 10.00 Aamupala

10.30-11.45 Harjoitus (kaikki vyöarvot)

12.15-13.15 Ruokailu

13.30-14.30 Harjoitus vedessä (kaikki vyöarvot)

15.30-17.00 Harjoitus (kaikki vyöarvot)

17.00-18.00 Leirin päättäminen ja  
harjoituspaikan siivous

## **Uintiajat:**

Uintimaksu sisältyy leirin hintaan

### Perjantai

19.30 – 21.00

### Lauantai

13.00 – 15.00

19.00 – 20.30

### Sunnuntai

13.30 – 14.30

14.30 – 15.30

