



Rajakylän kevätleiri

31.3.–1.4.2018

Tervetuloa Taekwon-Do Akatemian kevätleirille Rajakylään **31.3.-1.4.2018**. Leiri on avoin Suomen ITF Taekwon-Do -seuroille sekä kaikille vyöarvoille aina valkoisista mustiin vöihin. Leirin pääopettajana toimii Taekwon-Do Akatemian mestari Mikko Allinniemi 7. Dan, apunaan mm. Jari Ramberg 4.Dan, Jani Salmivaara 4.Dan sekä Antti Kukkonen 4.Dan. Leiripaikkana toimii tuttuun tapaan **Rajakylän koulun iso sali, Ruiskukkatie 4-6, Oulu**.

HARJOITUSAJAT

LAUANTAI 31.3.

- 9:30–10:00** Ilmoittautuminen (kaikki)
10:00–11:30 Harjoitus 1 (kaikki)
11:30–12:30 *Ruokatauko 60 min*
12:30–14:00 Harjoitus 2 (kaikki)
14:15–15:00 Luento (kaikki)
15:30–16:30 Harjoitus 3 (kaikki)

SUNNUNTAI 1.4.

- 9:30–10:00** Ilmoittautuminen (sunnuntaina saapuneet)
10:00–11:30 Harjoitus 4 (kaikki)
11:30–12:30 *Ruokatauko 60 min*
12:30–14:00 Harjoitus 5 (kaikki)
14:30–15:30 Harjoitus 6 (kaikki)
15:30–16:30 Leiripaikan siivous (kaikki)

17:30 – Vyökoe (ennakkoilmoittautuminen: www.tkd-akatemia.fi/ilmoittautuminen)

21:00 – Mustien vöiden illallinen

LEIRIMAKSU JA ILMOITTAUTUMINEN

Leirimaksu on **35 €/hlö** koko leiristä tai **22 €/hlö** yhdeltä päivältä. Ennakkoilmoittautuminen Taekwon-Do Akatemian jäsenille myClubissa, muiden seurojen jäsenille Suomen ITF Taekwon-Don ilmoittautumisjärjestelmän kautta. Leirimaksut maksetaan leiripaikalla käteisellä tai kortilla.

MUUTA

HARJOITUSMERKINNÄT: Leiristä myönnetään 10 harjoitusmerkintää (5 kpl/päivä).

YÖPYMINEN: Harjoituspaikalla on yöpymismahdollisuus ja ympärivuorokautinen valvonta. Yöpaikka sisältyy leirin hintaan. Ota mukaan makuupussi, makuualusta ja tyyny.

RUOKAILU: Leirillä on tarjolla lounasateria (sis. lämmin ruoka, juoma, leipä ja salaatti) hintaan 8 €/ateria. Ruokailu maksetaan käteisellä. Lisäksi harjoituspaikan lähellä on kauppoja, ruokapaikkoja sekä kioskeja.

VARUSTEMYynti: Leiripaikalla on XLNT-Sportin varustemyyntipiste, josta voi ostaa laadukkaita Taekwon-Do-varusteita, kuten pukuja, suoja ja vaatteita.

YHTEYSTIEDOT

INTERNET: www.tkd-akatemia.fi

ENNEN LEIRIÄ: leirivastaava Lotta Keränen (puh. 044 0271693 / e-mail. lotta.keranen@tkd-akatemia.fi)

LEIRIN AIKANA: Taekwon-Do Akatemian leiripuhelin 041 – 7550955 (käytössä pe 30.3. – su 1.4.)