

VALMENNUSLEIRI OTTELIJOILLE

9-11.9 2016



Pajulahden liikuntaopistolla järjestetään 9-11.9.2016 valmennusleiri Hokutoryu-ottelijoille. Pajulahti on kansainvälisesti arvostettu liikuntaopisto, jossa on huipputason olosuhteet todelliselle liikuntavalmennukselle.

KOULUTTAJAT: Kai Julin 4. Dan ja Petri Kolehmainen 4. Dan.

KENELLE: Leiri sopii kaikille vähintään 17-vuotta täyttäneille ottelemisesta ja kilpailemisesta kiinnostuneille ju-jutsukoille. Leirillä ei anneta perustekniikkaopetusta, joten ainakin kamppailemisen perusteiden tulisi olla kohtuullisesti hallinnassa.

HINTA: 140€

VARUSTEET: Ju-jutsu gi, grappling ja/tai säkkihanskat, säärisuojat, hammassuojat, miehillä alasuojat, lenkitossut ja ulkoliikuntavarusteet, uima-asu, muistiinpanovälineet sekä teippiä ja laastaria.

OHJELMA: Perjantai:	17.00-18.30	Harjoitus
	19.00-20.00	Ruokailu
	20.00-21.00	Luento
Lauantai:	06.00	Aamulenkki + jumppa/uinti.
	07.30-08.30	Aamiainen
	10.00-11.30	Harjoitus
	11.30-13.00	Lounas
	14.00-15.00	Luento
	15.30-17.00	Harjoitus
	17.30-18.30	Ruokailu
	19.30-20.30	Harjoitus
	20.30 -	Iltapala ja sauna
Sunnuntai:	06.00	Aamulenkki + jumppa/uinti.
	07.30-08.30	Aamiainen
	09.00- 10.00	Harjoitus
	10.30-11.30	Harjoitus
	11.30	Ruokailu ja huoneiden luovutus

PAIKKA: Pajulahden liikuntaopisto,
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola

ILMOITTAUTUMINEN: Mukaan otetaan rajoitettu määrä harjoittelijoita, ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautumien ja maksaminen tapahtuu oheisen linkin kautta: <http://62.44.192.229/v12/kurssiilmo/paju/index.php?asio=Zmt1cnNzaTtjMzAzNQ>

Osallistujilta edellytetään sitoutumista leiriin, sinne ei voi tulla kokeilemaan ja lähteä kotiin jos ei tunnu kivalta. Jos jokin syy estää osallistumisen johonkin harjoitukseen, tulee siitä neuvotella valmentajien kanssa.

TIEDUSTELUT: Hokutoryu toimisto: info@finjutsu.com