

## Hokutoryu ju-jutsu junnuleiri 2022 ohjelma

### **Lauantai 17.9.**

|             |  |
|-------------|--|
| 9.00–10.30  | Ilmoittautuminen   |
| 10.30       | Junnuleirin avaus  |
| 10.35–11.30 | Harjoitukset kaikille / vyökoe luvan saaneille                                 |
| 12.00–15.45 | Retki trampoliinipuistoon<br>(ryhmä 1 retkellä klo 12–14 ja ryhmä 2 klo 13–15) |
| 16.15–17.30 | Harjoitukset kaikille – naperoiden leiri päättyy                               |
| 17.30–20.00 | Illtaruoka ja peseytyminen   |
| 20.00 -     | Leffa  |
| 22.00–8.00  | Hiljaisuus   |

### **Sunnuntai 18.9.**

|             |   |
|-------------|---|
| 8.00        | Herätys                                     |
| 8.15–9.00   | Aamupala ja siivous<br>tauko ennen treenejä |
| 9.30–11.00  | Harjoitukset kaikille                       |
| 11.00–12.30 | Ruokailu dojolla                            |
| 13.00–14.30 | Harjoitukset kaikille ja leirin päätös      |