



KUOPION LIIKUNTA- JA KAMPPAILUKESKUS

ITÄJUDON TEHOPÄIVÄ KUOPIOSSA 29.10.2022

Ajankohta:

29.10.2022

Sovellettu leiri 29.10-30.10.2022

Paikka:

Kuopion Liikunta- ja Kamppailukeskus
Väliköntie 4, 70700 KUOPIO

Kohderyhmä:

Lapset, nuoret, kilpailijat, kuntoilijat, veteraanit, sovellettu

Vetäjät:

Kilpailijat: Ismo Mikkonen

Lapset ja Nuoret: Kati Sirviö

FitJudo: Jari Pylvänäinen

Veteraanit & Kuntoilijat: Jari Kuokka, Pertti Laitinen

Sovellettu: Sovelletun ohjaajat

Hinta:

*10€ / Harjoitus

*Maksu suoritetaan Judoseura Sakuran tilille: FI34 4108 0010 3163 99,

Viesti: Leirimaksu 29.10

(esitä kuitti maksusta ryhmäsi ohjaajalle harjoitusten alussa)

*Judoseura Sakuran jäsenet ilmainen

Ruokailu:

*Omat eväät

*Lounas Ravintola PizzaBuffa Prisma, (Savilahdentie 10)

kävelymatka n.500m



KUOPION LIIKUNTA- JA KAMPPAILUKESKUS

Harjoitukset:

Harjoitus 1, La 29.10			
Ryhmä	Alkaa klo	päätyy	tatami
FitJudo	9.30	11.00	1
Veteraanit & kuntoilijat	9.30	11.00	2
Lapset & nuoret	9.30	11.00	3
Kilpailijat	9.30	11.00	4
Sovellettu	11.00	12.30	1 & 2

Harjoitus 2, La 29.10			
Ryhmä	Alkaa klo	päätyy	tatami
FitJudo	13.30	15.00	1
Veteraanit & kuntoilijat	13.30	15.00	2
Lapset & nuoret	13.30	15.00	3
Kilpailijat	13.30	15.30	4
Sovellettu	15.00	16.30	1 & 2

Harjoitus 3, Su 30.10			
Ryhmä	Alkaa klo	päätyy	tatami
Sovellettu	9.30	11.00	1 & 2

Osallistujille myönnetään leirimerkintä judopassiin osallistumisesta molempiin harjoituksiin.

Ilmoittautuminen:

Ei ennakkoilmoittautumista.

Osallistujien nimi, seura ja harjoitusryhmä kirjataan listaan salille saapessa.

Esitä samalla kirjaajalle kuitti leirimaksusta.

Turvallisuus:

- Salille ja harjoitukseen voit tulla vain täysin terveenä.
- Noudata kaikilta osin salin hygieniaohjeistusta. Pese kädet, sekä jalat ennen ja jälkeen harjoitusten. Desinfioi kätesi heti tullessasi Liikkeen tiloihin. Käytä käsidesiä tarvittaessa myös harjoitusten aikana.
- Vältä ruuhkia ja noudata turvavälejä.

Leirin yhteyshenkilöt:

Tomi Korhonen, e-mail. tomi.korhonen@judoseurasakura.org

Sovelletun yhteyshenkilö: Jukka Koistinen, jukka.koistinen@salnet.fi