



## **Pohjois-Suomen Alueleiri Kajaanissa 16.- 18.1.2015**

**Järjestäjä:**

**Kajaanin Judokerho**

**Valmentajat:**

Jorma Korhonen 5 D  
Marko Korhonen 3 D

**Kata:**

**Paikka:**

Kajaanin Judokerhon Sali  
osoite Vienankatu 5 (rautatieaseman läheisyydessä), 87100 Kajaani

**Majoitus:**

Judosalilla tatamilla/ painimolskilla

**Ruokailut:**

Kajaanin Dojon alakerrassa sijaitsevassa ruokalassa

**Leiripaketti:**

- Leiripaketti (sisältää leiri, ruokailut, majoitus 2 yötä) 80 €
- Leiri (ei ruokailua eikä majoitusta) 40 €
- Majoitus 5 € / yö
- Ruokapaketti (sis. aamupalat, lounaat ja päivällisen) 30 €

**Hinnat erikseen**

- Lounas tai päivällinen erikseen 8 €
- Aamupala 5 €

**Ilmoittautuminen:**

Viimeistään **keskiviikko 14.1.2015 mennessä** s-postilla osoitteeseen **kajaaninjudokerho@gmail.com**

- Ilmoittautumisessa mainittava:
  - Osallistujan nimi, syntymävuosi ja seura
  - Yöpyminen
  - Ruokailut (ilmoita myös mahdolliset allergiat/rajoitukset!)

**Maksut:**

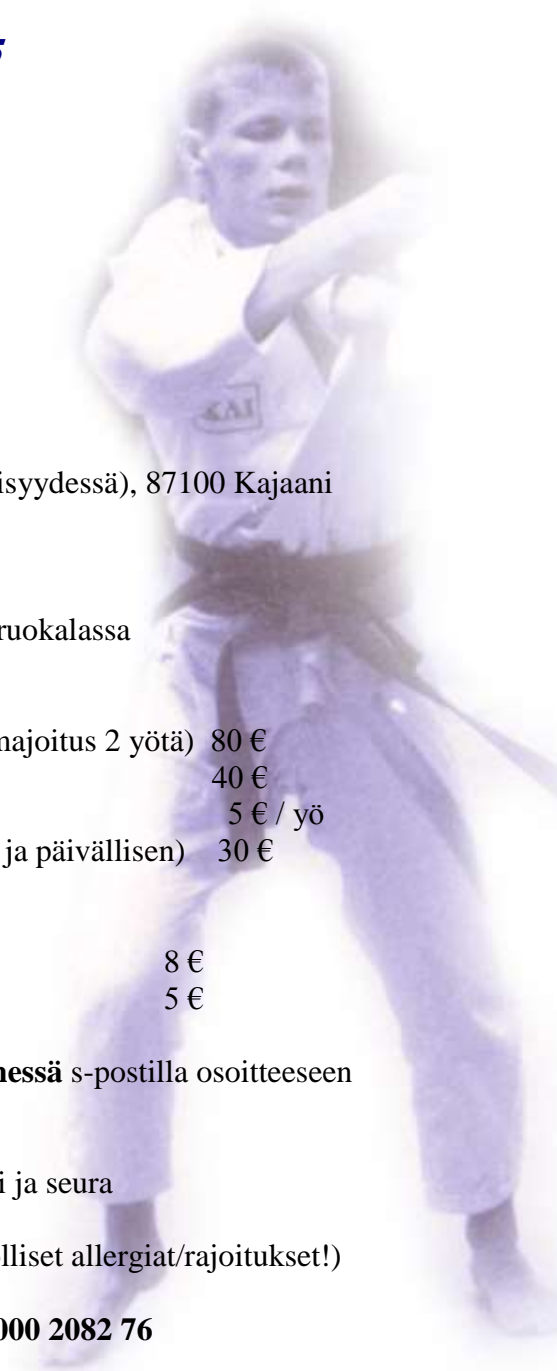
Kajaanin Judokerhon tilille **FI32 1057 3000 2082 76**  
(Huom! Maksukuitti mukaan leirille!)

**Lisätietoja leiristä:**

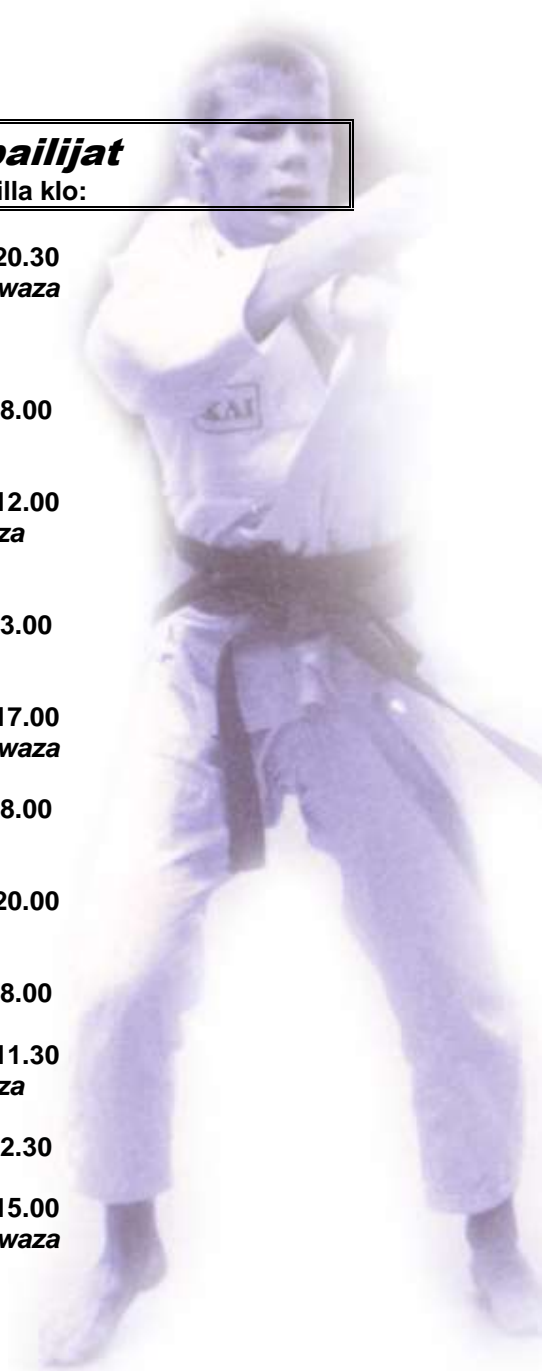
Aki Flöjt p. 044-516 8428 tai e-mail: kajaaninjudokerho@gmail.com

**Jakelu:**

Pohjois-Suomen alueen judoseurat  
Eero Pelkonen  
Itä-Suomen alueen judoseurat/ Jari Kuokka



<b>Leiriohjelma</b>		<b>Juniorit</b> Tatamilla klo:	<b>Kilpailijat</b> Tatamilla klo:
PE 17.1.15	Yhteisharjoitus / kaikki	19.00-20.30 <i>Tashi-waza</i>	19.00-20.30 <i>Tashi-waza</i>
LA 18.1.15	Aamupala	07.00-08.00	07.00-08.00
	Harjoitus	09.00-10.30 <i>Ne-waza</i>	10.30-12.00 <i>Ne-waza</i>
	Ruokailu (lounas)	11.00-13.00	11.00-13.00
	Harjoitus	14.00-15.30 <i>Tashi-waza</i>	15.30-17.00 <i>Tashi-waza</i>
	Ruokailu (päivällinen)	16.00-18.00	16.00-18.00
	Harjoitus	19.00-20.00	19.00-20.00
SU 19.1.15	Aamupala	07.00-08.00	07.00-08.00
	Harjoitus	09.00-10.00 <i>Ne-waza</i>	10.00-11.30 <i>Ne-waza</i>
	Ruokailu	11.00-12.30	11.00-12.30
	Harjoitus	12.00-13.30 <i>Tashi-waza</i>	13.30-15.00 <i>Tashi-waza</i>



Huom! Muutokset leiriohjelmaan mahdollisia harjoitusten osalta.

**hyvää kotimatkaa  
ja ajakaa varovasti**

