

08-10.11.2019 | Pajulahti

JUNNUJEN SYYSLEIRI 2019

Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola



LEIRIN JOHTAJA

Soke Auvo Niiniketo

10. Dan

KOULUTTAJA

Junnuleirin pääohjaaja on Sensei Andreas Agopov 5. Dan. Sensei Agopov on kokenut, pitkän linjan ju-jutsuka Helsingistä joka on itse aloittanut Hokutoryu ju-jutsun juniori-ikäisenä. Sensei Agopov on erittäin taitava ja kokenut kouluttaja. Hän on erikoistunut junioreiden opettamiseen ja hän on myös ollut mukana kehittämässä junioreiden valmennustoimintaa.

VYÖKOKKEET (MON)

Leirillä voi suorittaa kaikkia vyöarvoja. Vyökokeeseen osallistuminen edellyttää omalta ohjaajalta ennakkoon saatu lupa vyökokeeseen osallistumiseen. Vyökokeet pidetään lauantaina 9.11 klo 9.30

LEIRIPAIKKA:

Pajulahti on Suomen Olympiakomitean virallinen valmennuskeskus (Olympic Training Center), joka kehittää kilpa-, huippu- ja kuntourheiluun liittyviä harjoitusolosuhteita, valmentajakoulutusta ja valmennusleiritystä. Pajulahteen pääsee tutustumaan heidän nettisivujen kautta www.pajulahti.com.

ILMOITTAUTUMINEN JA LEIRIMAKSU

Leirille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Leirimaksu on 60€ ja maksetaan ennakoon

Ju-jutsuklubin tilille 27.10 mennessä: NORDEA

FI58 2238 1800 0036 65 (kuitti mukaan) tai leirin vastaanottoon

ilmoittautumisen yhteydessä. Leirin vastaanotossa maksuvälineinä

käyvät tilisiirto, liikuntasetelit ja käteinen. Leirivastaanotto aukeaa pe

8.11 klo 17:00 ja on auki koko leirin ajan.

Huom! Leirivastaanotto on eri kuin Pajulahden liikuntaopiston

vastaanotto.

AIKATAULU

Junioreiden leiri alkaa perjantaina päivällisellä klo 16:30-19:00 ja

varsinainen ohjelma alkaa klo 19:00. Leiri päättyy sunnuntaina klo

12:00 jonka jälkeen on lounas.

Mikäli pystyy osallistumaan leirille vain yhtenä päivänä, leiripäiväksi

kannattaa valita lauantai.

Perjantai 8.11.

15.00 - Sisäänkirjautuminen Pajulahteen alkaa

17.00 – 18.30 Leirin vastaanotto auki

16.30 - 20.00 Päivällinen

19:00 - 20:00 Kaikki Mon-vyöasteet

19:00 – 20:00 Henkinen valmistautuminen äärimmäisiin tilanteisiin -luento, junioreiden huoltajat tervetulleet!

Lauantai 9.11.

07.15 - 09.15 Aamiainen

08:30 Leirin vastaanotto aukeaa

09.30 - 10.15 Ulkotreeni

09.30 - 11.00 Vyökokeet (Mon)

11.00 Kokoontuminen

11.15 - 12.25 Kaikki Mon-vyöasteet

12.30 - 13.00 Avajaiset ja Dan-seremoniat

13.00- 14.30 Lounas

14.30 – 15:30 Kaikki Mon-vyöasteet

16.00 – 17.00 Kaikki Mon-vyöasteet

17.00 - 19.00 Päivällinen

Sunnuntai 10.11.

07.15 - 09.15 Aamiainen

09.00 - 10.00 Kaikki Mon-vyöasteet

10:00 - 10:45 Huoneiden luovutus

10.45 - 12.00 Kaikki Mon-vyöasteet

12:00 - 13:30 Lounas

ULKOTREENI

Lauantaiaamun harjoitus klo 9:30-10:15 pidetään ulkona. Varaathan säänkestävät vaatteet mukaan. Tähän harjoitukseen ovat myös junioreiden huoltajat tervetulleet osallistumaan.

MAJOITUS LIIKUNTAKESKUS PAJULAHDESSA

Majoitus- ja ruokailupaketin hinta, pe 8.11 – su 10.11:

- opistomajoitus: juniori 6-16v. 136 € / aikuinen 144 €/hlö

- hotellimajoitus (rajoitetusti): juniori 146 € / aikuinen 164 €/hlö.



Sensei Andreas Agopov 5. Dan

- 1hh lisä +60 € (rajoitetusti).

Hinta sisältää majoituksen jaetussa huoneessa (2-4 hh) ja täysihoitoateriat (2 x aamiainen, 2 x lounas ja 2 x päivällinen).

Perjantaina klo 20-22 ja lauantaina klo 18-22 on rantasauna majoittujien käytössä, rantasaunalla ei ole valvontaa joten osallistuminen edellyttää että juniorilla on oma valvoja mukana.

Vanhemmat ja muut perheenjäsenet saavat saman edullisen täyshoitopaketin Hokutoryuhintaan. He eivät voi osallistua leirin harjoituksiin, mutta Pajulahdessa on loistavat ja monipuoliset puitteet erilaiseen liikuntaan ja ulkoiluun. Pajulahti (Finnish Olympic training Center) on huippuluokan liikuntakeskus josta löytyy tekemistä kaikille. Ilmoittautuminen tapahtuu myös saman linkin kautta.

Merkitse lisätietokenttään toivottu huonekoko + mahdolliset huonekaveritoiveet. Yhden hengen huoneen saatavuus vahvistetaan Pajulahdesta käsin erillisellä viestillä ja laskulla.

Peruutusehdot: Varaus on sitova. Sairastapauksissa Pajulahden liikuntaopisto palauttaa maksun toimistokuluilla (21 €/hlö) vähennettynä lääkärintodistusta vastaan.

VARAA MAJOITUS LINKISTÄ: <https://bit.ly/2zbtgfd>

Huonevaraukset viimeistään 27.10 tai niin kauan kuin huoneita riittää.

Lisätietoja majoituksesta Liikuntakeskus Pajulahti, Sari Mikkola sari.mikkola@pajulahti.com, +358 44 7755 210.

Leirille osallistuminen ei välttämättä edellytä majoittumista Pajulahdessa, mutta se on suotavaa, sillä ruoka, sauna ym. oheisaktiviteetit ovat ei-majoituville maksulliset.

Leirillä ei ole järjestetty valvontaa, joten yöpyvillä junioreilla pitää olla omat valvojat/huoltajat mukana.

Järjestäjä: Helsingin ju-jutsuklubi

Tiedustelut: Hokutoryu-toimisto +358 9 694 6554
Auvo Niiniketo +358 400 552 111
Natalia Gadolin +358 40 768 9654

Kotisivu: www.hokutoryu.com **E-mail:** info@finjutsu.com