



PÄIJÄT HÄMEEN

JUDOLEIRI 05 - 09.07.2010



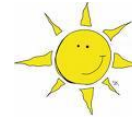
TERVETULOA LEIRILLE !

Leiri alkaa MA 5.7 klo. 10.00 > [ajo-ohje>>>](#) Salmelantie 220, Artjärvi

LEIRI PUHELIN AUKEAA SUNNUNTAINA KLO. 12:00 PUH: 040 - 471 1469

Leirillä majoitutaan sisätiloihin ja mukaan tarvitset oman harkinnan mukaan:

- Pehmeä makuualusta / ilmapatja, makuupussi tai peitto/tyyny, lakanat
- Vaihtovaatteita reilusti (urheilu/vapaa-aika) lämmin/kylmä
- Uimahousut ja muut mahd. uimavälineet + pyyhe
- Hygieniavälineet (hammasharja, saippua, shampoo yms)
- Sandaalit, lenkkarit yms. Nimet kaikkiin varusteisiin ja vaatteisiin
- JUDOGLI, vyö, passi ja hikipaidat yms.
- Rahaa kanttiin (herkkuja/limua kiskalta ;))
- Sateenvarjo/sadevaatteet (on tilattu kyllä aurinko paikalle)
- Omia harrastusvälineitä tai lukemista
- Muut tarvitsemasi välineet ja tarvikkeet
- Iloinen ja kesäinen mieli !!!



Mukaan saa ottaa teltan, jos haluaa majoittua omassa teltassa !!!

ESIMERKKI PÄIVÄ OHJELMASTA !

07.30 – 08.30	HERÄTYS JA AAMUPALA
09.00 – 10.30	HARJOITUKSET RYHMÄ 1
10.30 – 12.00	HARJOITUKSET RYHMÄ 2 JA 3
11.00 – 12.00	LOUNAS
12.00 – 14.00	MELONTA JA PELEJÄ / MOOTTORIURHEILUA
15.00 – 16.30	ILTAPÄIVÄ HARJOITUKSET KAIKKI
16.30 – 17.30	PÄIVÄLLINEN
18.00 – 19.00	BODY MIX KUNTOJUMPPA + RANDORI / KATA
18.30 – 19.30	BAILATINO TANSSI
19.00 – 22.00	UINTI/SAUNA
20.00 – 21.00	ILTAPALA
22.00	HILJAISUUS

KOKO VIIKON KESTÄVÄ JOUKKUE RASTITEHTÄVÄ RATA AUKI JOKA PÄIVÄ ERIKSEEN ILM. AIKANA !!!

TEHDÄÄN TÄSTÄ YHDESSÄ UNOHTUMATON KESÄLEIRI