

Järvenpään Akagi järjestää yhdessä Suomen Judoliiton etelä-Suomen alueen kanssa

Junnu-alueleirin 8-9.5.2004.Järvenpäässä Liikuntakeskus Pirosen tiloissa, osoitteessa Lukiokatu 3 (ent. Pietolankatu), Järvenpää

Kohderyhmänä ovat harrastelevat E- D- ja C- junnut sekä alueen nuorempi TehoTiimi (+ nuorimmat B-junnut)

Vetäjinä toimivat **Mäkelänrinteen Urheilulukion judovalmennuksessa olevat oppilaat koulun judoalentaja Sherif el Digwyn avustamana.**

Leirin aikataulu:

Lauantai 8.5

klo	Nuoremmat junnut 1993 tai myöhemmin syntyneet	klo	Vanhemmat junnut 1992 tai aikaisemmin syntyneet	klo	Nuorempi TehoTiimi + nuoremmat B-junnut
12.45-13.30	Ilmoittautuminen	13.45-14.30	Ilmoittautuminen	11.15-12.00	Ilmoittautuminen
13.30-14.30	Harjoitukset	14.30-15.30	Harjoitukset	12.00-13.30	Harjoitukset
14.30-17.00	Ulkopelejä ja leikkejä, vapaata oleskelua, päivällinen (15.45-17.00)	15.30-18.00	Päivällinen (15.45-17.45), ulkopelejä ja leikkejä, vapaata oleskelua	13.30-15.30	Ulkopelejä ja leikkejä, vapaata oleskelua
17.00-18.00	Harjoitukset	18.00-19.00	Harjoitukset	15.30-17.00	Harjoitukset
18.00-19.00	Ulkopelejä ja leikkejä, vapaata oleskelua			17.00-19.00	Päivällinen (17.00-17.45) ulkopelejä ja leikkejä, vapaata oleskelua
19.00-19.15	"Majoittuminen"				
19.15-20.15	Ohjattua yhteistä "iltahärdelliä" ;-)				
20.15-21.00	Iltapala				
21.00-22.30	Vapaata				
22.30-	!!! HILJAISUUS !!!				

Sunnuntai 9.5

07.30-09.00	"Herätys", aamupala ja tatamin tyhjennys ja siivous				
klo	Nuoremmat junnut 1993 tai myöhemmin syntyneet	klo	Vanhemmat junnut 1992 tai aikaisemmin syntyneet	klo	Nuorempi TehoTiimi + nuoremmat B-junnut
09.00-10.30	"heräilyä" ;-)	09.00-11.30	"heräilyä" ;-)	09.00-10.30	Harjoitukset
10.30-11.30	Harjoitukset	11.30-12.30	Harjoitukset	10.30-12.30	"heräilyä" ;-)
11.30-	Hyvää ja turvallista kotimatkaa ja mukavaa äitienpäivää	12.30-	Hyvää ja turvallista kotimatkaa ja mukavaa äitienpäivää	12.30-14.00	Harjoitukset
				14.00-	Hyvää ja turvallista kotimatkaa ja mukavaa äitienpäivää

Hinta: Leiri ilman ruokailua 20 €
Leiri ruokailuineen 30 € (la päivällinen ja iltapala su aamupala)
 (yksittäinen harjoitus 7 €)
TehoTiimille leiri ruokailuineen on ilmainen !!!

JOKAISEN joka aikoo ruokailla leirillä, on ilmoittauduttava ennakkoon viimeistään 27.4.2004 (HUOM !!! myös TehoTiimi !!!) **osoitteeseen** pj@akagi-judo.net tai Hannu Laalo puh: 050-5058644 (ilmoittakaa myös mahdolliset ruoka-aine allergiat ilmoittautuessanne ruokailuun !!!)

Yöpyminen: Tatamilla. Jokaisen seuran on nimettävä **AIKUISEN** yöpyvä huoltaja, mikäli seurasta yöpyy junioreita leirillä !!!

Tiedustelut: pj@akagi-judo.net tai Hannu Laalo puh: 050-5058644 tai erkkijokikokko@yahoo.com tai puh: 040-8444524 .

Tervetuloa !!!

Tehdään yhdessä huippuhyvä junnuleiri !!!