



JUDON ELOLEIRI 29.7.-1.8.2010

järjestetään jälleen Pajulahdessa Nastolassa. Vetäjinä toimivat Tintti Raekorven (5.Dan) lisäksi totuttuun tapaan suomalaiset huippuvalmentajat, kuten (vetäjätiedot alustavia):

- Juha "Flobe" Vainio 4.Dan (jalkaheitot), Samu Laitinen 4.Dan (kata), Mikko Tuominen 4.Dan, Otto Faven 2.Dan (jalkaheitot), Mika Toroi 2.Dan (käsiheitot ja -lukot), Markus Pekola 2.Dan (käsiheitot), Antti Rintamäki 1.Dan (käsilukot), Anni Ikälä 1.kyu (käsilukot), Niiko-Tapio Niemelä 1.Dan (uchi.mata), Sami Perälä 1.Dan (junnut), Raimo Reinikainen 1.Dan (kuntoilijat), Arttu Raekorpi 1.kyu (junnut), Juho Nurminen 1.Dan (junnut) ym...
- Paikalla myös päivävalmentaja sekä eri ryhmien oto-valmentajat

Harjoituksia kaikille: juniorit, aikuiset, kilpailijat, kata ja kuntoilijat.

Perjantaina keskitytään käsilukkoihin ja -heittoihin sekä sidontoihin.

Lauantain aiheet ovat jalkaheitot, kuristukset ja sidonnat.

Lisäksi perjantaina avoin keskustelutilaisuus valmentajille, lauantaina ja sunnuntaina OOP-kurssi, lauantaina Kata.

Tatamia yli 600 m². Leirin aikana käytössä myös muita Pajulahden monipuolisia tiloja, kuten kuntosali, pelikentät, minigolf, kanootit yms. Iltaohjelmassa beach -judoa, perinteiset jalkapallo-ottelut ja joka ilta rantasauvat. Junnuille myös muuta ohjattua toimintaa a la Pajulahti.

HINNAT:

Leirimaksu 35 €/koko leiri torstaista sunnuntaihin (tai 20 €/päivä) sisältää opetuksen

Majoituspaketit	Lapset 6-16 v.			17v. ja vanhemmat		
	to-su	pe-su	la-su	to-su	pe-su	la-su
Luokkamajoitus	107 €	80 €	39 €	138 €	99 €	53 €
Huonemajoitus	135 €	106 €	55 €	182 €	130 €	66 €

Paketti sisältää valitun majoituksen lisäksi täysihoito-ateriat Kukkabusseissa tulopäivän päivällisestä lähtöpäivän lounaaseen. Luokkamajoitus = yhteismajoitus, omat makuupussit ja alustat, sosiaalitytöt liikuntatilojen pukutiloissa. Huonemajoitus = opistotason 2-4 hh ja ryhmille sopivat soluhuoneet (3-8 hlöä), liinavaatteet, tv, huone-/solukohtainen suihku ja wc. Lisämaksusta hotellitason huoneita.

Aloitamme to 29.7.10 klo 14.30.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Arto "Tintti" Raekorpi, puh. 044-325 9508
email: arto.raekorpi@pajulahti.com

TERVETULO A PAJULAHTTEEN !

Pajulahti 
Tavoitteista totta