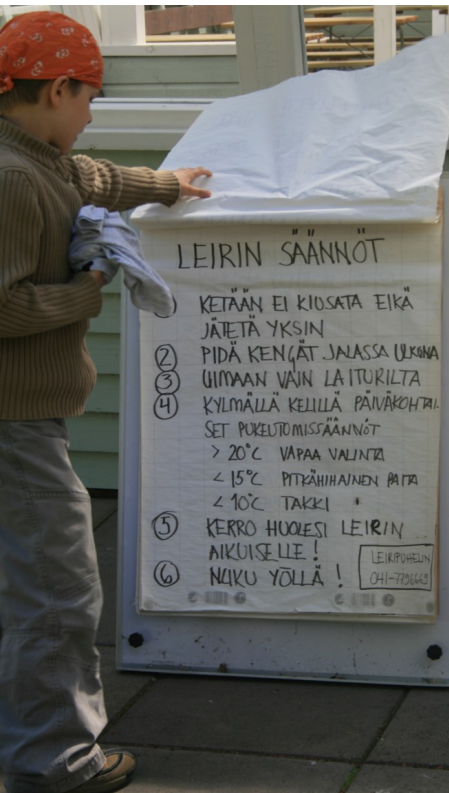


# JUKARAN TANSSISAAREN JUDOLEIRI 5.-10.6.2011

柔道

Leiri alkaa sunnuntaina kello 16.00 ja päättyy perjantai iltapäivällä kello 16.00. Leirillä majoitutaan omaan tai kaverin telttaan. Todella huonolla säällä siirrytään sisälle tatamimajoitukseen.



## Leiripäivä esimerkki

8.30-09.00 herätys, lipunnosto  
9.00-09.40 aamiainen  
10.00-11.00 harjoitusryhmä1  
11.00-12.00 harjoitusryhmä2  
11.30-12.40 lounas  
13.30-14.30 harjoitusryhmä1  
14.30-16.00 harjoitusryhmä2  
16.00-17.00 kataharjoitukset  
16.30-17.40 päivällinen  
18.00-20.00 oheishjelmaa  
20.00-20.30 iltapala  
21.00- iltatoimet  
22.00 hiljaisuus

## Paikka

Porvoo, Tolkkinen, Tanssisaari  
Autolla pääsee perille asti

## Tarkempia tietoja

[www.es-judo.net](http://www.es-judo.net)

Ilmoittautuminen : [jarkko.isokuortti@yahoo.com](mailto:jarkko.isokuortti@yahoo.com)

Ilmoita:

Nimi, seura, vyö, ruokavalio, turisti/leiriläinen  
mahdollinen lääkitys, puhelinnumero

## Leirimaksu 180€ sisältäen

- Vähintään kaksi judoharjoitusta päivittäin yli 200 neliömetrin tatamilla
- Omat ryhmät pienille/alempivöisille ja isoille/ylemmivöisille
- Vieraita kokeneita junnuohjaajia
- Aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala
- Leiripaita
- Oheishjelmaa

Huoltajana osallistuva leirituristi 90€

Ipanaturisti (huoltajan mukana) 50€

