

NAISTEN SUURLEIRIN OHJELMA 2019

Opettajina Annikka Mutanen (5. dan) ja Sanna Pyykönen (1. dan)

Pe 29.11.2019

17:00–18:30 NAISTEN SUURLEIRIN ETKOT Vapaa pääsy kaikille Jyväskylään jo perjantaina saapuville. Sanna vetää treenit.

La 30.11.2019

9:30–11:00 YHTEISTREENIT (Annikka ja Sanna): Tutustuminen, lämmittelyt yms., leiriläisten jako myöhempiin harjoituksiin. Tässä siis kahden tunnin treenipläjäys. Siitä pienemmät treenaavat noin ensimmäisen tunnin (tai kauemmin jos puhtia riittää), isommat jaksavat koko 1½ h ja kilpailuhenkiset jatkavat vielä ½ h randoreissa. Luulempa, että pienimmätkin jaksavat pienen tauon jälkeen taas haastaa randoreissa toisiaan ja miksei isompiakin.

11:00–11:30 RANDORITREENIT puolen tunnin randoripläjäys ennen lounasta (Annikka)

11:30–14:30 Omaehtoinen lounastauko (lähialueella, nopeimmat ehtivät keskustaan asti)

14:30–15:30 JUNNUTREENIT: Kaikki saavat osallistua, mutta tahti pienimpien mukaan (Sanna).

15:30–17:00 ISOMPIEN TREENIT: Annikka määrää tekniikan ja tahdin 😊

17:00–17:45 RANDORI

18:00–20:00 TRAMPOLIINIPARK TAI

18:00–19:00 KEHONHALLINTAA, KEHONHUOLTOA (Sanna) & KESKUSTELUHETKI TATAMILLA (Sanna ja Annikka)

Su 1.12.2019

9:00–10:00 SANNAN TREENIT PIENILLE

10:00–11:30 ANNIKKAN TREENIT ISOILLE

11:30–13:30 Omaehtoinen lounastauko

13:30–15:00 YHTEINEN TREENIAIKA KAIKILLE, MUTTA OMAT HARJOITTEET. LOPUSSA KIMPPAKIVAA.

VIKONLOPUN AIKANA TARJOLLA YHTEENSÄ 9 ERILAISTA JUDOTREENIÄ + LA ILLANVIETTO & ILTAPALAA TATAMILLA TAI TRAMPOLIINIPARKISSA. VALITSE ITSELLESI SOPIVIMMAT TREENIT TAI KÄY NE KAIKKI!

Naisten suurleirillä on tarjolla sopivan tehokasta treeniä kaikille ikäluokille. Treeniohjelmasta voit valita itsellesi parhaiten sopivat harjoitukset. Perjantain etko-treenit ovat kaikille avoimet ilman ja ilmaiset. La-su treenit maksavat 45 euroa (U13 ikäiset 35 €), trampoliiniparkille on oma hintansa (8€) ja sinne pitää ilmoittautua etukäteen. Järjestämme paikalle kevyttä iltapalaa. Yhden leiripäivän hinta on 35 euroa (U13 ikäiset 25 €). 10.11 mennessä ilmoittautuneille leiripaita 0 euroa.

MUISTA TÄYTTÄÄ ERILLINEN ILMOITTAUTUMISLOMAKE JOKO JIGOTAIN JUDOMIMMIEN SIVULLA (www.judomimit.fi) TAI LÄHETTÄMÄLLÄ JUDOMIMMIEN SIVULTA LADATTAVAN RYHMÄILMOITTAUTUMISLOMAKKEEN OSOITTEeseen eija.k.laakkonen@jyu.fi



Leirimaksut maksetaan **Jigotain tilille FI89 5290 0240 0908 43** käyttämällä viitettä **20190**.
Kaikki tiedustelut: eija.k.laakkonen@jyu.fi

Leirimaksut:

Viimeistään **10.11 mennessä ilmoittautuneet saavat ilmaiseksi leiripaidan!** Myöhemmin paidan tilaavilta veloitetaan paidasta 10 € emmekä voi taata painatuksen valmistumista ajoissa. Mikäli paita joudutaan lähettämään postitse, sinulta veloitetaan lähetysmaksuna 5 €. Ilmoita haluamasi paidan koko ilmoittautumisen yhteydessä (= paitatilaus). Lasten paitojen koot: 104, 116, 128, 140, 152 ja 164 cm. Aikuisten paitojen koot: XS, S, M, L, XL, XXL. Paidat ovat valkoisia, punaisin tekstein. Materiaalina nopeasti kuivuva 100% polyesteri.

1) 2 pv, lauantain JA sunnuntain leiriohjelma:
U13-ikäluokat ja sitä nuoremmat 35 €, kaikki muut 45 €

2) 1 pv, joko lauantain tai sunnuntain leiriohjelma:
U13-ikäluokat ja sitä nuoremmat 25 €, kaikki muut 35 €

3) leiri-etkot eli perjantain mimmijudotreenit: 0 € (ennakkoilmoittautuminen pyydetään tilavarausten takia)

4) Trampolinpark lauantai-iltana klo 18:00–20:00: 8 €

Trampolinparkkiin pääsee ohjatusti viettämään hauskaa iltaa mukavassa seurassa. Osallistujamäärä on kuitenkin rajattu. Trampolinpark ei ole kaukana (www.trampolinpark.fi), mutta pyrimme myös järjestämään sinne ja takaisin monitoimitalolle kuljetuksia. **Ilmoittautuessasi trampoliiniparkkiin, kerro myös tarvitsetko kuljetusta.** Paikan päällä on mahdollisuus nauttia järjestämästämme iltapalasta. Enää hyppylupalomaketta ei vaadita, mutta tutustu silti sääntöihin: <https://www.trampolinpark.fi/saannot.html> ja huomioi, että hyppimiseen tarvitset hyvin jalassa pysyvät sukat. Sukkia voi myös ostaa trampolinparkista.

5) Majoitus Green Star hotellissa. Huoneen hinta: 65 €/yö (huoneen hinta jakautuu henkilömäärän kesken, max. 3hlö/huone, jolloin hinta n. 21,70€), aamiainen 8 €/aamu (4–13v. 4 €/aamu). Pysäköintimaksu 8 €/vrk. **Varaukset 11.11 mennessä**, tämän jälkeen hinta varaustilanteen mukainen. Hotellivaraukset sähköpostilla [jyvaskyla\(at\)greenstar.fi](mailto:jyvaskyla@greenstar.fi), viestiksi "Judonaisten suurleiri". **HUOM. Majoittuminen maksetaan suoraan hotelliin ja varataan itse.** Älä siis maksa sitä leirimaksujen yhteydessä Jigotaille.

6) Muita majoitusvaihtoehtoja. Luokkamajoitusta ei järjestetä, koska siihen ei viimevuonna ilmoittautunut kuin pari henkilöä. Erittäin edullisia majoitusvaihtoehtoja Jyväskylässä tarjolla useita. Esim. Time hostels (<https://www.timehostel.fi/>) tarjoaa erittäin edullisia vaihtoehtoja huoneista huoneistoihin. Erittäin mielenkiintoinen vaihtoehto on myös yliopiston entinen rehtoraatti: Local culture hostel (<https://www.thelocalhostel.fi/en/home/>). Ja hotellitasoista majoitustahan löytyy sitten moneen lähtöön.