



Seirenkai Karate ja Jujutsu

11.6.2010

KESÄLEIRI 2010: 18. – 20.6. päävieraana mestari Scott Cohen perheineen

Lähtö 18.6. pe Eerikkilän urheiluopistoon, Forssan läheisyyteen
Tikkurilan urheilutalon edestä klo 15.30
Myyrmäen urheilutalon edestä klo 16.00

	sisäänkirj.	avainten jako	vastaanotto
pe	treenit	klo 18.00–20.00	jalkapallohalli
	sauna	klo 20.00–22.00	rantasauna
pe	grillausta	klo 21.00	grillikatos
la	treenit	klo 07.30–09.00	keinonurmi/jp-halli *
la	aamiainen	klo 09.00–10.00	ravintola
	treenit	klo 11.00–12.30	jp-halli
la	lounas	klo 13.00–14.00	ravintola
	treenit	klo 15.00–17.00	keinonurmi
la	päivällinen	klo 17.00–18.00	ravintola
	treenit	klo 18.00–20.00	jp-halli
la	sauna	klo 20.00–22.00	rantasauna
	grillausta	klo 21.00	grillikatos
su	aamiainen	klo 09.00–10.00	ravintola
	treenit	klo 10.00–11.30	jp-halli
su	uloskirj.	klo 12.00 avaimen luovutus	vastaanotto
	lounas	klo 12.00–13.00	ravintola
su	leirin päätös	klo 13.00–13.30	Opistosali
	lähtö	klo 13.30	

* Sadesäällä jalkapallohalli.

Huom! Vastaanottorakennuksessa sijaitseva kioski sulkeutuu klo 22.00.
Yhteissauna Ruoste-järven rannalla.
Leiriohjelmaan voi tulla muutoksia lennossa, joista tiedotetaan leirin aikana.
Uloskirjautumiseen ei tarvita muuta kuin avaimen luovutus vastaanottoon.

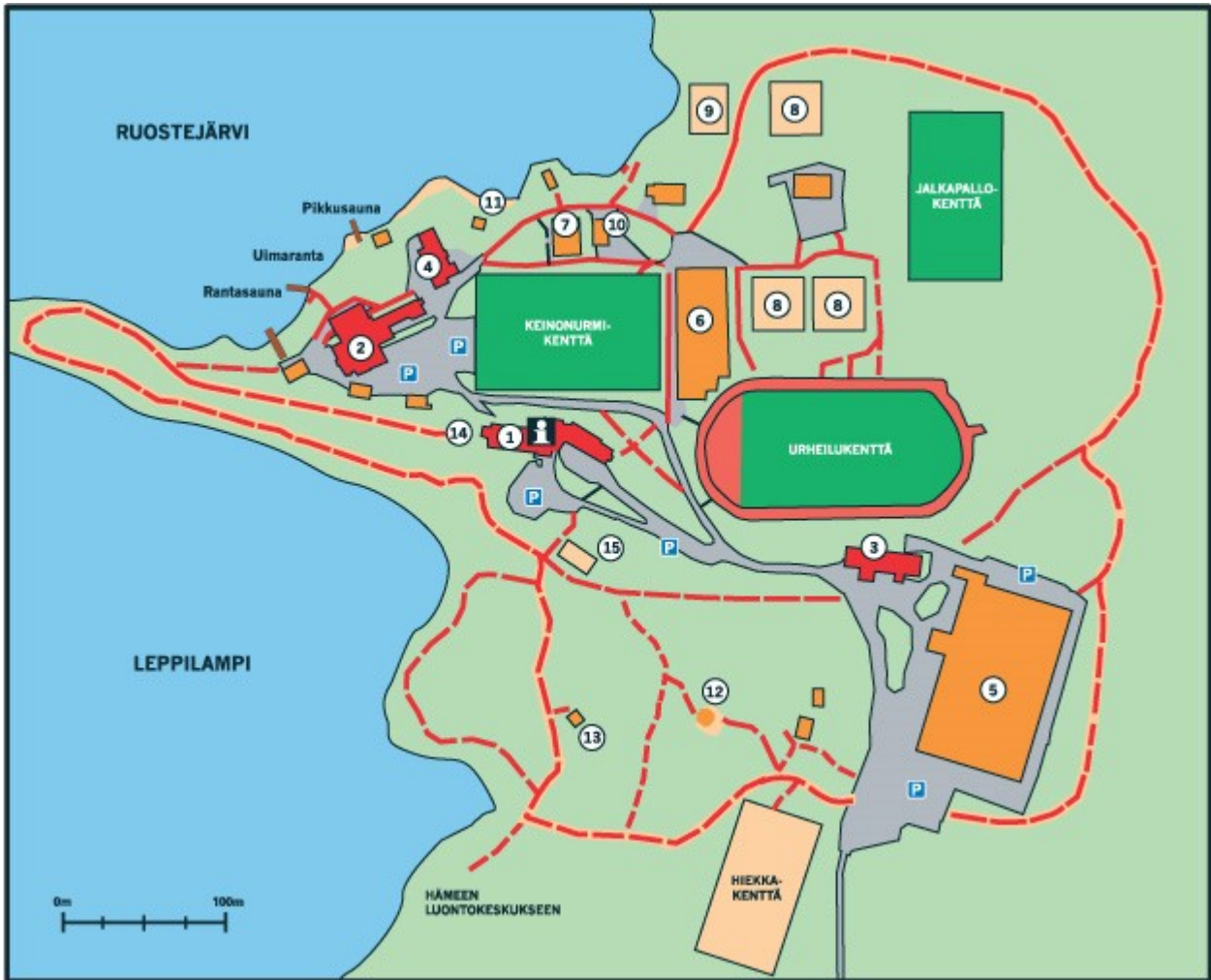
Tarvittava varustus:

1. Uikkarit, pyyhe ja muut peseytymistarvikkeet.
2. Ulkoiluvarusteet ja lenkkarit. Ota huomioon sää.
3. Vähintään 2 kpl karatepukuja jos omistat niin monta.
4. Omat grillattavat molemmille illoille.
5. Rahapussi, jos haluat käydä kioskillä.
7. Iloinen mieli ja kova treeniasenne!

Mahtavaa kesäleiriä kaikille!

t. Iris

Iris Sjöblom, 040-821 71 67, iiris.sjoblom@gmail.com



1. FRENCKELL-RAKENNUS (vastaanotto, kahvio, hallinto, toimistot)
2. OPISTORAKENNUS (Ravintolasali)
3. TAMMELA-RAKENNUS (tilausravintola Tammenterho)
4. HIRSIHOVI
5. ADIDAS-JALKAPALLOHALLI
6. LIIKUNTAHALLI
7. KUNTOSALI
8. TENNISKENTÄT
9. BEACHVOLLEYKENTTÄ
10. MINIKENTTÄ
11. GRILLIKATOS
12. KOTA
13. KIIPEILYSEINÄ
14. KUNTORADAN LÄHTÖPISTE
15. PIENPELIKENTTÄ

Osoite: Urheiluopistontie 138, 31370 Eerikkilä