



Seirenkai Karate ja Jujutsu

17.5.2011

KESÄLEIRI 2011: 2. – 4.6. päävieraana mestari Scott Cohen

Lähtö torstaina 2.6 Eerikkilän urheiluopistoon, Forssan läheisyyteen

Tikkurilan urheilutalon edestä klo 08:00

Myyrmäen urheilutalon edestä klo 08:20

HUOM! Jos tarvitset kyydin ilmoita siitä sähköpostilla 29.5. mennessä. On myös mahdollista palata lauantaina aikaisemalla kuljetuksella. vesa.toropainen@seirenkai.fi. Tiedusteluja voit suorittaa myös puhelimitse 050 597 0006.

to	harjoitukset	klo 10.00–11.30	jalkapallohalli
to	lounas	klo 12.00–13.00	ravintola
to	sisäänkirj.	klo 13.30	vastaanotto
to	harjoitukset	klo 15.00–16.30	jalkapallohalli
to	päivällinen	klo 17.00–18.00	ravintola
to	harjoitukset	klo 18.00–20.00	jalkapallohalli
to	sauna	klo 20.00–22.00	rantasauna
to	grillaus	klo 21.00–23.00	grillikatos
pe	harjoitukset	klo 07.30–09.00	keinonurmi
pe	aamiainen	klo 09.00–10.00	ravintola
pe	harjoitukset	klo 11.00–13.00	jalkapallohalli
pe	lounas	klo 13.00–14.00	ravintola
pe	harjoitukset	klo 15.00–17.00	keinonurmi
pe	päivällinen	klo 17.00–18.00	ravintola
pe	harjoitukset	klo 18.00–19.45	jalkapallohalli
pe	sauna	klo 20.00–22.00	rantasauna
pe	grillaus	klo 21.00–22.30	grillikatos
la	aamiainen	klo 09.00–10.00	ravintola
la	harjoitukset	klo 10.00–11.30	jalkapallohalli
la	uloskirj.	12.00	vastaanotto
la	lounas	klo 12.00–12.45	ravintola
la	leirinpäätös	12.45–13.15	opistosali

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

Tarvittava varustus:

1. Uikkarit, pyyhe ja muut peseytymistarvikkeet.
2. Ulkoiluvälineet 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!

Vesa Toropainen, vesa.toropainen@seirenkai.fi 050 597 0006