



Hyvä harjoittelija,

Syksyn harjoittelukausi lähtee käyntiin nyt maanantaina 15.8. Harjoitusvuorot säilyvät pääosin samoina, mutta aloitamme lauantaille uuden aikuisten harjoitusvuoron Kalliosuojassa. Kysymyksessä on harjoitus joka perustekniikan lisäksi keskittyy ottelu- ja välineharjoitteluun (potkutyynti ym.). Harjoitus on tarkoitettu kaikille tasoille, ja tulee takuulla olemaan antoisa.

Syksyn myötä meillä kaikilla alkavat myös muut arjenrutiinit - työt ja opiskelut. Sen takia on tärkeä löytää sopivat järjestelyt ja mielekäs tavoitteellisuus harjoittelua silmällä pitäen. Etsi siis itsellesi sopiva tapa, pidä siitä kiinni - voit hyvin ja nautit harjoittelusta!

Nähdään treeneissä!

Opettajat

Kauden ensimmäiset harjoitukset

Ruskeat ja mustat ti 16.8. Myyrmäki aikuiset ke 17.8. Myyrmäki juniorit ma 22.8.
Tikkurila aikuiset to 18.8. Tikkurila juniorit su 28.8.

Jäsenmaksut

Jäsenmaksut nousevat tällä kaudella hieman. Jäsenmaksu syyskaudelta on nyt **junioireilta (alle 15-vuotiailta) 110 €**, **aikuisilta 130 € ja budokinder-parilta 120 €**. Mikäli samasta perheestä on useampia harjoittelijoita, suorittaa vanhin perheen harjoittelijoista täyden maksun, ja muut maksavat puolet oman ikäryhmänsä maksusta.

Jäsenmaksun laskun saat sähköpostiisi. Jos laskutustiedot ja/tai sähköpostiosoitteesi on muuttunut tai et ole täyttänyt jäsenrekisterilomaketta, ilmoitathan siitä heti harjoitustenvetäjälle. Laskuja koskevissa asioissa ota yhteyttä Tanjaan. (tanja.pietarila-juntunen@pp.inet.fi)

Huom! Jäsenmaksu on viitteellinen, joten rahastonhoitajan toivomuksesta älä maksa jäsenmaksua ilman viitettä ellei asiasta erikseen sovita. Jäsenmaksu saapuu n. 2 kk sisällä kauden aloituksesta. Laskutus toimii vielä seuran vanhalla nimellä, joten osoita jäsenmaksut joko Vantaan tai Tikkurilan Kokondolle.

Syksyn alkeiskurssit

Muista, että esittelemällä yhden uuden jäsenmaksun lunastavan alkeiskurssilaisen, saat omasta jäsenmaksustasi 50 % alennusta. Jos tuot kaksi uutta kurssilaista saat alennusta 75%. Tähän kannattaa tarttua, ja kannustaa hyvät ystäväsi uuden harrastuksen pariin! Lisätietoa alkeiskursseista löydät seuramme nettisivuilta.

Syksyn tapahtumat

Tulevan kauden tapahtumista ilmoitetaan myöhemmin nettisivuilla tai sähköpostitse.

Syyskauden 2011 harjoitusajat

Tikkurila

Aikuiset		
To 20.00-21.30	Yleisharjoitus	Tikkurilan urheilutalo, tatami
Pe 19.00-21.00	Vapaa harjoitus	Tikkurilan urheilutalo, tatami
Su 18.30-20.00	Yleisharjoitus	Tikkurilan urheilutalo, tatami
Aikuisten alkeiskurssi		
To 20.00-21.30	Alkeiskurssi	Tikkurilan urheilutalo, tatami
Su 18.30-20.00	Alkeiskurssi	Tikkurilan urheilutalo, tatami

Juniorit		
Ma 19.00-20.00	Yleisharjoitus (<i>alkaen 5.9.</i>)	Jokiniemen koulu
Su 17.30-18.30	Yleisharjoitus	Tikkurilan urheilutalo, tatami

Myyrmäki

Aikuiset		
Ti 20.00-21.30	Ruskeat ja mustat vyöt	Rajatorpan kalliosuoja, pieni tatami
Ke 19.30-21.00	Yleisharjoitus	Rajatorpan kalliosuoja, iso tatami
Pe 18.30-20.00	Vapaa harjoitus	Rajatorpan kalliosuoja, pieni tatami
La 15.30-17.00	Välineharjoitus	Rajatorpan kalliosuoja, iso tatami
Su 15.00-16.30	Vapaa harjoitus	Rajatorpan kalliosuoja, iso tatami
Aikuisten alkeiskurssi		
Ke 19.30-21.00	Alkeiskurssi	Rajatorpan kalliosuoja, iso tatami
Su 15.00-16.30	Alkeiskurssi	Rajatorpan kalliosuoja, iso tatami

Juniorit		
Ma 16.30-17.30	Yleisharjoitus	Rajatorpan kalliosuoja, iso tatami
To 17.30-18.45	Keltaiset vyöt	Rajatorpan kalliosuoja, pieni tatami
To 18.45-20.00	Vihreät ja punaiset vyöt	Rajatorpan kalliosuoja, pieni tatami
Juniorien alkeiskurssi		
Ma 17.30-18.30	Alkeiskurssi	Rajatorpan kalliosuoja, iso tatami
To 16.30-17.30	Alkeiskurssi	Rajatorpan kalliosuoja, pieni tatami

Budokinder		
La 9.30-10.15	3–5 -vuotiaat jatkokurssi ja alkeiskurssi	Rajatorpan kalliosuoja, pieni tatami
La 10.15-11.00	5–7 -vuotiaat jatkokurssi	Rajatorpan kalliosuoja, pieni tatami