



Muhoksen kesäleiri

16.–17.6.2018

Tervetuloa Taekwon-Do Akatemian kesäleirille **16.–17.6.2018**. Leiri on avoin Suomen ITF Taekwon-Don jäsenseurojen harrastajille aina valkoisista mustiin vöihin. Leirille osallistuminen edellyttää voimassa olevaa lisenssiä. Leirin opettajina toimivat Ismo Mäkinen 5. Dan, Jani Salmivaara 4. Dan ja Antti Kukkonen 4. Dan. Leiripaikkana toimii **Muhoksen yläkoulun Tähtiareena, Muhostie 5, Muhos**.

HUOM! Leirillä pidetään sään salliessa osa harjoituksista myös ulkona, joten varaudu ulkona liikkumiseen sopivilla vaatteilla.

HARJOITUSAJAT

LAUANTAI

9:30–10:00 Ilmoittautuminen (kaikki)

10:00–11:30 Harjoitus 1 (kaikki)

11:30–13:00 *Ruokatauko 90 min*

13:00–14:30 Harjoitus 2 (kaikki)

15:00–16:30 Luento (kaikki)

17:00–18:00 Harjoitus 3 (kaikki)

18:15– Vyökoe (ennakkoilmoittautuminen: myClub/SITF:n online-järjestelmä)

21:00– Opettajien ja mustien vöiden illallinen

SUNNUNTAI

9:30–10:00 Ilmoittautuminen (sunnuntaina saapuneet)

10:00–11:30 Harjoitus 4 (kaikki)

11:30–13:00 *Ruokatauko 90 min*

13:00–14:30 Harjoitus 5 (kaikki)

15:00–16:30 Harjoitus 6 (kaikki)

16:30–17:00 Leiripaikan siivous (kaikki)

LEIRIMAKSU JA ILMOITTAUTUMINEN

Leirimaksu on **35 €/hlö** koko leiristä tai **22 €/hlö** yhdeltä päivältä. Ennakkoilmoittautuminen tapahtuu seuroittain SITF:n online-järjestelmään. Taekwon-Do Akatemian harrastajat ilmoittautuvat myClub-jäsenpalvelun kautta. Leirimaksut maksetaan leiripaikalla **käteisellä tai kortilla** saapumispäivän aamuna. Leirille on mahdollista osallistua myös ilman ennakkoilmoittautumista, mutta se ei ole suositeltavaa.

MUUTA

HARJOITUSMERKINNÄT: Leiristä myönnetään 10 harjoitusmerkintää (5 kpl/päivä).

YÖPYMINEN: Harjoituspaikalla on yöpymismahdollisuus ja ympärivuorokautinen valvonta. Yöpaikka sisältyy leirin hintaan. Ota mukaan makuupussi, makuualusta ja tyyny. Vaihtoehtona on myös majoittua Montan vuokramökeissä noin viiden kilometrin päässä leiripaikalta.

RUOKAILU: Leirillä on tarjolla lounasateria (sis. lämmin ruoka, juoma, leipä ja salaatti) hintaan 8 €/ateria. Ruokailu maksetaan käteisellä tai kortilla ruokailun yhteydessä. Lisäksi harjoituspaikan lähellä on kauppoja ja ruokapaikkoja.

SEURAVARUSTEIDEN SOVITUS: Leiripaikalla on Taekwon-Do Akatemian jäsenille seuravarusteiden sovitus kesän varustetilausta silmällä pitäen.

YHTEYSTIEDOT

INTERNET: www.tkd-akatemia.fi

ENNEN LEIRIÄ: leirivastaava Antti Kukkonen (puh. 050 3795 331)

LEIRIN AIKANA: Taekwon-Do Akatemian leiripuhelin 041 – 7550955 (käytössä pe 15.6. – su 17.6.)