

KOKONDO

MARTIAL ARTS FINLAND

KESÄLEIRI 2008 OHJELMA

Olet osallistumassa Kokondon suurleirille 13.-15.6.2008 Eerikkilän urheiluopistolla – olet siis tehnyt jälleen hyvän valinnan! Ohessa leiriohjelma, josta selviävät tarvittavat aikataulut ja yksityiskohdat. Mikäli vielä on kuitenkin jotakin kysyttävää, voit soittaa alla olevaan numeroon.

AIKATAULU

Pe	Klo	15.30	Lähtö Tikkurilan urheilutalolta
		16.00	Lähtö Myyrmäen urheilutalolta
		18.00	Saapuminen ja majoittuminen Eerikkilään
		18.15-20.00	Harjoitukset (palloiluhalli)
		20.00-21.30	Sauna
La	Klo	7.30-9.00	Harjoitukset (ulkona)
		9.00-10.00	Aamiainen
		11.00-13.00	Harjoitukset (palloiluhalli)
		13.00-14.00	Lounas
		15.00-17.00	Erikoisharjoitukset
		17.00-18.00	Päivällinen
		18.00-19.45	Erikoisharjoitukset
		20.00-21.30	Sauna ja illanvietto
Su	Klo	9.00-10.00	Aamiainen
		10.00-11.30	Harjoitukset (palloiluhalli)
		12.00	Huoneiden luovutus
		12.00-13.00	Lounas
		13.00-13.30	Leirin päätös (ruokalan alakerta)
		13.30	Paluu Vantaalle

VARAA LEIRILLE mukaan ainakin karatepuku (2 kpl, jos sinulla on), verkkarit, sauna- ja uimavarustus). Mikäli haluat lauantain illanvieton yhteydessä grillata, kannatta sitä varten varata tarvittavat tarvikkeet. Muutenkin on hyvä huomioida, että varsinaista iltapalaa ei ruokailuihin sisälly.

Tiedustelut:
Iiris Sjöblom

040-8217167

iiris.sjoblom(at)gmail.com