

NOKIAN JUDON KESÄLEIRI LINNAVUORESSA 21. – 24.7.2022

Torstai 21.7

- 15.00-16.00 Saapuminen leirille ja majoittuminen.
17.00-19.00 Judoharjoitus (kaikki)
19.00- Iltapala.
21.30- Nukkumaan ja hiljaisuus.

Perjantai 22.7

- 7.30- Aamujumppa.
08.00- Aamupala.
09.00-10.30 Judoharjoitus (junnut)
10.30-12.00 Judoharjoitus (veteraanit ja aikuiset)
11.30-13.00 Lounas.
13.00-14.30 Judoharjoitus (junnut)
14.30-16.00 Judoharjoitus (veteraanit ja aikuiset)
15.30-17.00 Päivällinen
18.00-19.30 Judoharjoitus ja ssireum säännöt.
20.00- Iltapala.
21.30- Nukkumaan ja hiljaisuus.

Lauantai 23.7

- 07.30- Aamujumppa.
08.00- Aamupala.
09.30-12.00 Ssireumkilpailut rannalla (uinti)
12.30- Lounas.
14.00-16.00 Judoharjoitus (kaikki)
16.30- Päivällinen.
19.00- Ilta-aktiiviteettia
22.00- Nukkumaan ja hiljaisuus.

Sunnuntai 24.7

- 07.30- Aamujumppa.
08.00- Aamupala.
09.00-10.30 Judoharjoitus (veteraanit ja aikuiset)
10.30-12.00 Judoharjoitus (junnut)
11.30-13.00 Lounas.
12.30- Siivous ja kotiinlähtö (tatamitalkoot ennen lähtöä)