



Sim Uu



Sim Uu -leiri Iisalmessa 24. – 26.4.2015

Toivotamme kaikki tervetulleeksi Sim Uu -leirille Iisalmeen.
Koko taekwondo -perheelle suunnattu leiri virkistää kaikkien vyöarvojen taitoja.

Leirin opettajat

Kenneth Hansen 7. Dan
Benny Faarvang 6. Dan
Simo Jokinen 4. Dan
Jari Kanninen 4. Dan
Pekka Taskinen 2. Dan



Hyvän Mielen teema

Harjoitukset pidetään kolmella eri teema-alueella.

MIND - zone

BODY - zone

SPIRIT - zone

* Harjoitus soveltuu myös junioriharrastajille.

** Uimahallilla, erillinen allasmaksu maksetaan uimahallin kassalle.
(aikuiset 4 € / koululaiset 3 € hlö).

Leiri-info

Leiripaketin hinta: **60 € / henkilö**, sisältäen keittolounaan (liha tai kasvis) lauantaina.

Yhteisillallinen: **23 € / henkilö**, sitova ennakkovaraus ilmoittautumislomakkeella.

Illallismenu:

- Pähkinäinen vihersalaatti
- Kasvisterriini
- Kana-Caesar salaatti
- Savumuikkusalaatti
- Ylikypsää possua ja Bbq-kastiketta
- Munakoiso-bataattipaistos
- Persiljaperunat
- Marinoidut juurekset
- Sitruunakakku ja vadelmakastike

Leiri + illallinen laskutetaan ennakkoon ilmoittautumisten perusteella.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Sitovat ilmoittautumiset **12.4. mennessä:**

pekka_taskinen@hotmail.com

Pekka Taskinen: puh. 0440 624 999

Simo Jokinen: puh. 046 859 0112

Jari Kanninen: puh. 050 538 6147

Jälki-ilmoittautuminen: 12.4 jälkeen leirin hinta 70 €, (maksu paikan päällä, hinta ei sisällä ruokailua)

Leiripaikat: Harjoitukset: liikuntahalli ja uimahalli, (Välikatu 3, 74120 Iisalmi)
Lauantain illallinen: Ravintola Raatihuone, (Kauppakatu 22, 74100 Iisalmi)

Majoitusvaihtoehtoja:

Hotelli Iisalmen Seurahuone

Savonkatu 24
74100 Iisalmi
puh. 017 - 83831
puh. 044 0207701
seurahuone@haapaniemenmatkailu.fi
www.iisalmenseurahuone.fi

1hh 70€ / vrk

2hh 90€ / vrk

3hh-5hh 35€/hlö / vrk

Varauksen yhteydessä maininta "Sim Uu". Majoituskiintiö on voimassa 13.4.2015 saakka. Tämän päivämäärän jälkeen huoneet vapautuvat yleiseen myyntiin normaalilla hinnalla.

Matka leiripaikalle n. 1,0 km.

Boutique Hotel Artos

Kirkkopuistonkatu 28, Iisalmi 74100
Tel. 017 812 244
www.hotelartos.fi

1hh 80 € / vrk

2hh 90 € / vrk

2hh superior 105 € / vrk

Varauksen yhteydessä maininta "Sim Uu". Majoituskiintiö on voimassa 31.3.2015 saakka. Tämän päivämäärän jälkeen huoneet vapautuvat yleiseen myyntiin normaalilla hinnalla.

Matka leiripaikalle n. 850 m.

Original Sokos Hotel Koljonvirta

Savonkatu 18, 74100 Iisalmi, Finland
Puh./ Tel. +358 10 785 6100 (puhelun hinta 8,35snt/puh+ 12,09snt/min.)
Fax. +358 17 812 012
email: sales.iisalmi@sokoshotels.fi
www.sokoshotels.fi

1 hh 70 € / vrk

2 hh 85 € / vrk, mahdolliset lisävuoteet huoneeseen 15 €/kpl.

Varauksen yhteydessä maininta "BSIMUU". Majoituskiintiö on voimassa 3.4.2015 saakka, johon mennessä varaukset tulee tehdä. Tämän päivämäärän jälkeen huoneet vapautuvat yleiseen myyntiin normaalilla hinnalla.

Matka leiripaikalle n. 1,2 km.

Hostel Iisalmi

Kulmakatu 1
74100 Iisalmi
Puh. 044 313 8109
www.hosteliisalmi.fi

25 € / hlö / vrk

2hh 50€ / vrk

Matka leiripaikalle n. 550 m.

Koljonvirta Camping

Ylemmäisentie 6
74160 IISALMI
Puh. (017) 825 252
Gsm 050 321 3846
koljonvirta@koljonvirta.fi
www.koljonvirta.fi

Hinnat alkaen 20 € / hlö / vrk

Matka leiripaikalle n. 4,6 km

Kartta:



Leiriohjelma



Perjantai 24.4.2015

Liikuntahalli	
MIND - zone	BODY - zone
Klo 20:00 Klo 20:00 – 21:00 Dan & Poom*	Klo 20:00 – 21:00 värivyöt*

Lauantai 25.4.2015

Liikuntahalli & uimahalli		
MIND - zone	BODY - zone	SPIRIT - zone
Klo 10:00 Klo 10:00 – 10:30 Ilmoittautuminen		
Klo 10:30 Klo 10:30 – 12:00 Kenneth Danit	Klo 10:30 – 11:45 Benny Värivyöt	Klo 10:30 – 11:30 Simo Junnut *
Klo 12:00 LOUNAS		LOUNAS
Klo 13:00 Klo 13:00 – 14:15 Kenneth		Klo 12:15 LASTEN KOKOONTUMINEN
Klo 13:00 Klo 13:00 – 14:15 Benny		Klo 13:00 – 14:15 Jari *
TAUKO		
Klo 14:30 Klo 14:30 – 15:30 Kenneth	Klo 14:30 – 15:30 Benny	Klo 14:45 – 15:45 vesipotkutreeni **, * huom. altaan syvyys 1,10 - 1,35 m Simo
Klo 15:30 Klo 15:30 – 17:00 Sauna uimahallilla** Lipunmyynti loppuu klo 16:00		
Klo 18:30 Illallinen klo 18:30 – 21:00		

Sunnuntai 26.4.2015

Liikuntahalli		
MIND - zone	BODY - zone	SPIRIT - zone
Klo 9:15 Klo 09:15 - 09:45 Meditaatio (kaikki)		
Klo 10:00 Klo 10:00 – 11:30 Benny Danit	Klo 10:00 – 11:30 Kenneth Värivyöt	Klo 10:00 – 11:15 Junnut * Pekka
Klo 11:45 Klo 11:45 – 13:00 Benny	Klo 11:45 – 13:00 Kenneth	-
Klo 13:00 Leirin päätös		

* Harjoitus soveltuu myös junioriharrastajille.

** Uimahallilla, erillinen allasmaksu maksetaan uimahallin kassalle.
(aikuiset 4 € / koululaiset ja opiskelijat 2,50€ hlö).

Muutokset ovat mahdollisia. Lopullinen aikataulu vahvistetaan ilmoittautumisien jälkeen.