



SIM UU -LEIRI

MIKKELISSÄ 26. - 27.10.

Ympyrä sulkeutuu! Ensimmäinen Sim Uu -leiri pidettiin Mikkeliissä 2009 ja nyt jälleen syksyllä 2013 Mikkelin Taekwondo kutsuu Sim Uu -perheen koolle vihreävöisistä ylöspäin. Sim Uu -perheen juniorit ovat kaikki tervetulleita vyöarvoon katsomatta.

Leirin ohjaajat: Mestari Ko Tai Jeong 8.dan
Benny Faarvang 6.dan
Reino Pesonen 5.dan
Tommi Kaiponen 4.dan
Petteri Kauppinen 4.dan
Juhani Liljanko 4.dan
Kimmo Mönkkönen 4.dan
sekä vierailevana lajina jujutsu, Jarmo Vähätiitto 1.dan

LEIRI-INFO

Leiripakettien hinnat:

55 € / hlö koko leiri (la ja su treenit, la lounas)

40 € / hlö lauantain treenit (+lounas)

Ruokailut:

Lauantaina treenien jälkeen on päivällinen ja iltaohjelmaa joko Wisalla tai Kyyhkylän saunatuvalle Mestari Ko:n seurassa. Valitettavasti saunatuvalle otetaan max. 20 henkeä tila-ahtauden takia. Etusijalla on sabumnim arvoiset.

Päivällinen lauantaina **9 € / hlö**

(Lounasravintola Betonimyllyssä)

Päivällinen sabuille **15 € / hlö**

(Kyyhkylän saunatuvalle, max 20 henk. ilmoittautuminen viim. 18.10.)





Ilmoittautuminen, leirimaksut ja lisätiedot:

Sitovat ilmoittautumiset **18.10. mennessä:**
ilmoittautumiset@mikkelintaekwondo.com

Leirille otetaan maksimissaan **150 osallistujaa.**

Keltavöiset aikuisharrastajat pääsevät mukaan ilmoittautumalla 18.10. jälkeen, jos leiripaikkoja on vielä vapaana.

Maksut laskutetaan seuroittain.

Lisätiedustelut:
Kimmo Mönkkönen 040-5091733, kimmorama@gmail.com

Leiripaikat :

Harjoitukset: Wisa-areena, Pursialankatu 30, 50100 Mikkelä

Päivällinen lauantaina:
Kyyhkylän kartano, Kyyhkyläntie 6, 50700 Mikkelä

Aamiainen(salimajoittujille) ja lounas:
Lounasravintola Betonimylly, Pursialankatu 15, 50100 Mikkelä

Salimajoitus:

Majoitus mahdollisuus Wisa-areenan tatamilla **10 € / hlö.**
Sisältää aamupalan Lounasravintola Betonimyllyssä, joka sijaitsee aivan Wisa-areenan lähellä (Pursialankatu 15, 50100 Mikkelä).

Muita majoitusvaihtoehtoja:

Laadukkaampaan yöpymiseen suosittelemme hotelleja:

Hotelli Cumulus

Mikonkatu 9, 50100 Mikkelä
Puh: (015) 20 511
Fax: (015) 205 1299
mikkeli.cumulus@restel.fi





Hotelli Vaakuna

Porrassalmenkatu 9, 50100 Mikkeli

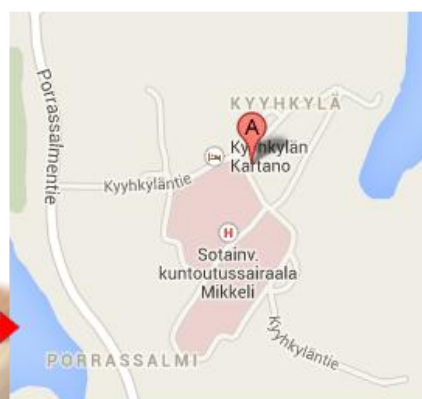
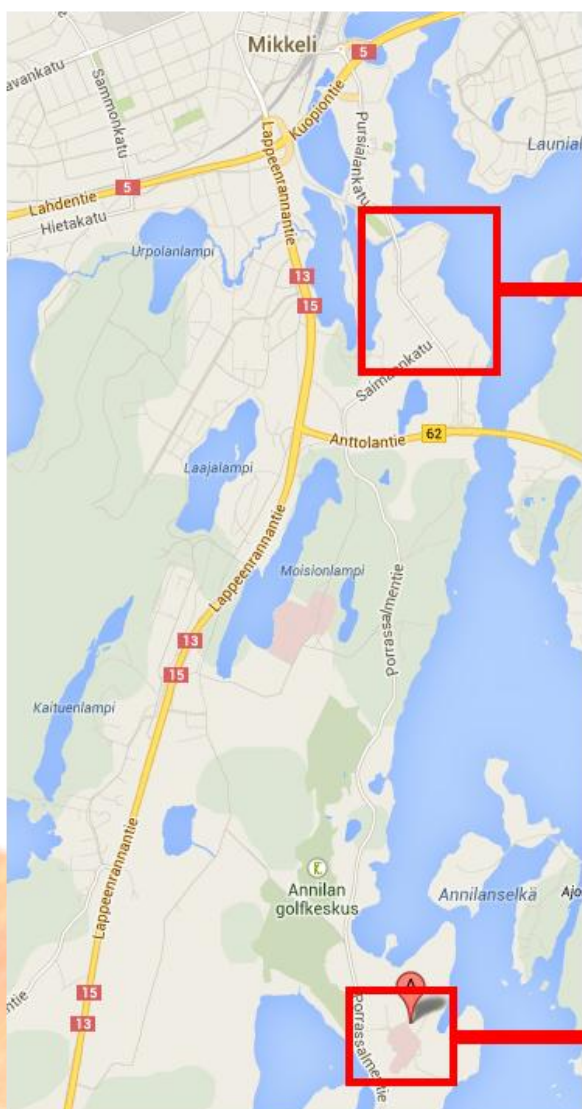
Puh. 015 202 01

Fax. 015 2062 646

reception.vaakuna.mikkeli@sokoshotels.fi

Kartat:

Ajo-ohje Wisa-areenalle, lounasravintola Betonimyllylle ja Kyyhkylän kartanolle.



LEIRIOHJELMA



ALUE 1 ALUE 2 ALUE 3 ALUE 4 ALUE 5 ALUE 6

LAUANTAI 26.10.

10:00-10:30	ILMOITTAUTUMINEN				
10:30-11:45	Punaiset vyöt Benny	Mustat vyöt Mestari Ko	Otteluharjoitus (kaikki) Petteri		
12:00 →	ruokailu 10:30-11:45 ryhmille				
12:00-13:15	Siniset vyöt Jarmo	Ilvekset Juhani	Vihreät vyöt Kimmo		
13:30 →	ruokailu 12:00-13:15 ryhmille				
13:30-14:45	Poomseharjoitus (kaikki) Petteri		Otteluharjoitus (kaikki) Benny		
15:00-16:00	Yhteisharjoitus alle 35-v Tommi	Ilvekset Petteri	Punaiset Jarmo	Dieselit yli 35-v Mestari tai RP	
16:15-17:30	Vihreät vyöt Jarmo	1.-3.Dan Benny	4.Dan → Mestari Ko	Punaiset Kimmo	Siniset Tommi
17:45-18:30	Rauhallinen lihahuolto, mietiskely (kaikki) Benny	Palauttava harjoittelu, kuntopiiri, tehovenyttely (kaikki) Kimmo			
19:00 →	Päivällinen				
19:45 →	ILLANVIETTO Ryhmä 1 Sabumnim: Luento + keskustelu + Kyyhkylä Ryhmä 2 muut: Leirikisa + sauna Wisalla				

SUNNUNTAI 27.10.

10:00-11:15	Vihreät vyöt Petteri	Siniset vyöt Tommi	mustat vyöt Benny
11:30-13:00	Yhteisharjoitus (kaikki) Mestari Ko (riippuu lentojen aikatauluista??)		

Aikataulun muutokset ovat mahdollisia.

