

Porin, Rauman ja Kokemäen Taekwondoseurat järjestävät leiriviikonlopun Porissa 27.-28.8.2011

Paikka	Porin urheilutalo, Kuninkaanhaanaukio 6 28130 PORI
Ohjaajat	Ji-Pyo Lim, 6.dan (Ruotsi) Teemu Heino, 4.dan
Sisältö	mm: perustekniikka, ottelu, murskaus, hyppy-/näytöspotkut, lasten treeni
Leiripäivät	Lauantai 27.8.2011 klo 11.00-18.00 Sunnuntai 28.8.2011 klo 11.00-16.00
Muut harjoitukset	Leirimaksun maksaneiden on mahdollista osallistua samalla viikolla oleviin Ji-Pyo Limin harjoituksiin. Harjoitukset järjestää yhteistyössä Rauman, Kokemäen ja Porin Taekwondoseurat.
Majoitus	Ei järjestettyä yhteismajoitusta. Paikalliset majoituspaikat Porin seudun matkailuneuvonnasta http://www.maisa.fi/matkailijat/majoitus
Saapuminen	Leiripäivinä alkaen klo 10.30

Lauantai 27.8.2011 klo 11.00 - 18.00

	Sali 1	Sali 2
11:00 - 12:00	Teemu Heino 4.dan, aamuverryttely ja ottelutekniikka, junnut	Ji-Pyo Lim 6.dan, aamuverryttely ja hyppypotkuja, aikuiset
12:00 - 13:00		
13:00 - 13:30	LOUNAS	
13:30 - 15:00	Teemu Heino 4.dan, ottelutekniikka, aikuiset	Ji-Pyo Lim 6.dan, hyppypotkuja ja muuta hauskaa, junnut
15:00 - 15:30	TAUKO	
15:30 - 17:30	Ji-Pyo Lim 6.dan, perustekniikoiden hallinta, kaikki	

Sunnuntai 28.8.2011 klo 11.00 - 16.00

Sali 1		Sali 2
11:00 - 13:00	Tomi Mäkinen, ottelu ominaisuusharjoitus, kaikki	Ji-Pyo Lim 6.dan, murskaus, kaikki
13:00 - 13:30	LOUNAS	
13:30 - 15:30	Ji-Pyo Lim 6.dan, kaikki	

Ruokailu

Urheilutalolla on kahvio, josta saa kahvia, mehua, sämpylää yms.
Mahdollisuus myös ruokailuun (keitto) 5,- € sis. keitto, mehu, leipä

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen seuroittain 22.8.2011 mennessä sähköpostitse:
Saija Vuori, s.m.vuori@gmail.com. Maksut 24.8.2011 mennessä Porin Taekwondoseuran tilille. Lisätietoa päivitetään Porin Taekwondon kotisivulle www.porintaekwondo.fi. Oman seuran jäsenet voivat maksaa leirin harjoituksissa ohjaajille.

Osallistumismaksu

Osallistuminen 30€/hlö/1pvä ja 40€/hlö/2pvä ennakoon. Ovelta 35€ ja 45€.
Maksut Porin Taekwondo ry:n tilille OKO 570081-20108357. Maksuun seuran nimi ja osallistujien määrä sekä viite 2011 30009

Yhteyshenkilöt

Saija Vuori
puh. 040 587 9455
s.m.vuori@gmail.com

Marko Ylinen
puh. 040 551 7572
marko.ylinen@porintaekwondo.fi

TERVETULOA!