

# AVOIN LIIKESARJAMA AJOUKKEEN LEIRI

Liikesarjavalioikunta järjestää kaikille avoimen poomseleirin Kuopiossa **31.8-1.9.2013**.

Ohjaajana toimii Suomen liikesarjamaajoukkueen päävalmentaja **Ji-Pyo Lim** 7.dan apunaan liikesarjavalioikunnan jäsen Saija Vuori.

Leiri järjestetään Suurmäentien väestönsuojan salissa osoitteessa Suurmäentie, 70200 Kuopio.

Leirin hinta on **30EUR/hlö/1pv** tai **45EUR/hlö/2pv**  
Leiri laskutetaan jälkikäteen osallistuneiden seuroilta.

Ilmoittautumiset 25.8 mennessä: s.m.vuori@gmail.com

## Aikataulu

### Lauantai

- 11.00-13.00 YHTEISTREENI, perustekniikka  
13.00-14.00 LOUNASTAUKO (omat eväät, 1 km päästä löytyy kauppoja ja pizzeria)  
14.00-15.30 YHTEISTREENI, potkutekniikka  
15.30-15.45 TAUKO  
15.45-17.00 TREENI KAHDESSA RYHMÄSSÄ, poomse  
17.00-17.30 YHTEISTREENI, venyttely

### Sunnuntai

- 10.30-12.30 YHTEISTREENI, perustekniikka ja poomse  
12.30-13.30 LOUNASTAUKO  
13.30-15.00 YHTEISTREENI, potkutekniikka  
15.00-15.15 TAUKO  
15.15-16.30 YHTEISTREENI, voimantuotto ja venyttely  
16.30 LEIRI PÄÄTTY

### **Yöpymisvaihtoehtoja (varaukset kannattaa tehdä pian):**

BEST WESTERN Hotel Savonia (Sammakkolammentie 2, 70200 Kuopio, 017-2555100)

1 hh 71 €

2 hh 89 €

Huonehinta sisältää aamiaisen ja iltasaunan.

<http://www.bestwestern.fi/hotels/best-western-hotel-savonia-kuopio-description>

PUIJON MAJA (Puijontie 135, 70300 Kuopio, 044 552 4810)

2 hh 65 €

3 hh 80 € (lisävuode 3 hh huoneeseen 15 €)

Huonehinta sisältää aamiaisen.

<http://www.puijo.com/fi/hotelli/>

