



# Sim Uu

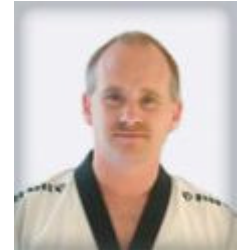


## Hyvän Mielen leiri Iisalmessa 5. – 7.10.2012

Toivotamme kaikki Sim Uu -seurojen vanhat veteraani-Danit tervetulleeksi Hyvän Mielen leirille Iisalmeen. Koko Taekwondo –perheelle suunnattu leiri virkistää kaikkien vyöarvojen taitoja. Teemana on hyvä mieli ja terveys.

### Leirin opettajat

Michael Iversen 6. Dan  
Marcos Kuusjärvi 6. Dan  
Simo Jokinen 4. Dan



### Hyvän Mielen teema

Harjoitukset pidetään kolmella eri teema-alueella.

Body - zone	Mind - zone	Spirit - zone
Huoltava Liikkuva Hoitava	Keskittyminen Ajatus Harmonia	Iloinen Reipas Taito

\* Harjoitus soveltuu myös junioriharrastajille.

\*\* Uimahallilla, erillinen allasmaksu maksetaan uimahallin kassalle.  
(aikuiset 3,30€ / koululaiset ja opiskelijat 2,50€ hlö).

### Leiri-info

Leiripaketin hinta: **50 € / henkilö**, sisältäen keittolounaan (liha tai kasvis) lauantaina.

Yhteisillallinen: **16,50 € / henkilö**, sitova ennakkovaraus ilmoittautumislomakkeella.

Leiri + illallinen laskutetaan ennakkoon ilmoittautumisten perusteella.

### Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Sitovat ilmoittautumiset **21.9. mennessä:**

tkdiisalmi@gmail.com

Simo Jokinen: puh. 046 859 0112

Jari Kanninen: puh. 050 538 6147

Jälki-ilmoittautuminen: 21.9 jälkeen leirin hinta 60 €, (maksu paikan päällä, hinta ei sisällä ruokailua)

### Leiripaikat:

Harjoitukset: liikuntahalli ja uimahalli, (Untamonkatu 7, 74120 Iisalmi)

Illanvietto perjantaina: Pelixir, (Untamonkatu 8, 74120 Iisalmi)

Illallinen lauantaina: Olvi Oluthalli, (Luuniemenkatu 4, 74100 Iisalmi)

## Salimajoitus:

Salimajoitus varataan ilmoittautumisen yhteydessä.

5 € / henkilö

lisalmen liikuntahalli  
Untamonkatu 7  
74120 lisalmi

## Muita majoitusvaihtoehtoja:

Jokainen varaa itse.

### **Hotelli Artos**

66 € /vrk / yhden hengen huoneessa

36 € / vrk / henkilö / kahden (tai kolmen hengen huoneissa)

109 € / vrk / saunallinen kahden hengen huone

Hinnat sisältävät aamiaisen ja langattoman internetin. Osassa kahden hengen huoneista on mahdollista majoittaa kolme henkeä.

Varauksen yhteydessä maininta "Sim Uu". Majoituskiintiö on voimassa **7.9.2012 saakka**, johon mennessä varaukset tulee tehdä. Tämän päivämäärän jälkeen huoneet vapautuvat yleiseen myyntiin normaalilla hinnalla.

Kyllikinkatu 8  
74100 lisalmi  
Puh. (017) 812 244  
hotelliartos@hotelliartos.fi  
www.hotelliartos.fi

### **Sokos Hotel Koljonvirta**

Leirimajoituksen tarjoaa Sokos Hotel Koljonvirta

Alk. 43,50€/vrk/hlö/2hh:ssa

Huonehintoihin sisältyy majoitus ja buffetaamiainen.  
Hinta on S-ryhmän asiakasomistajahinta, muille lisätään 9€/huone/vrk.

Varauksen yhteydessä maininta "Sim Uu". Majoituskiintiö on voimassa 3.9.2012 saakka, johon mennessä varaukset tulee tehdä. Tämän päivämäärän jälkeen huoneet vapautuvat yleiseen myyntiin normaalilla hinnalla.

Savonkatu 18  
74100 lisalmi  
Puh. (017) 192 6000

### **Hostel lisalmi**

Kulmakatu 1  
74100 lisalmi  
Puh. 0400 961 212

Kartta:



## Leiriohjelma



Perjantai 5.10.2012

Liikuntahalli		
Danit	Värikyöt	
Klo 19:30 – 21:00	<b>Erikoisharjoitus Daneille</b> Mikä on pitkän iän ja harrastamisen salaisuus (Danit)	<b>Harjoitus värikyöille</b> (Värikyöt)
Pelixir		
Klo 21:15 – 23:00		
<b>Mustien vöiden kokoontuminen</b> (Danit)		

Lauantai 6.10.2012

Liikuntahalli & uimahalli		
Body - zone	Mind - zone	Spirit - zone
Klo 10:00 – 10:45		
Ilmoittautuminen		
Klo 10:45 – 12:00	<b>Weteraanitreeni</b> (Danit)	<b>Koko perheen Taekwondo *</b> (kaikki)
Klo 12:00 – 12:45		
Lounas		
Klo 12:45 – 13:30		
Taekwondo terveys - luento		
Klo 13:30 – 14:45	<b>Hosinsul</b> (Danit)	<b>Potkimisen iloa *</b> (kaikki)
Klo 15:00 – 16:15	<b>Vesipotkutreeni **</b> (kaikki, uimahalli)	<b>Mudoa ja taitomurskausta</b> (kaikki)
Ko 16:15 – 17:00		
Sauna ** (uimahalli)		
Illallispaikka		
Klo 18:15		
Hyvän Mielen luento		
Klo 19:00		
Illallinen		

Sunnuntai 7.10.2012

Liikuntahalli		
Body - zone	Mind - zone	Spirit - zone
Klo 09:15 – 09:45		
<b>Aamulenkki - juoksumeditaatio aamuvirkuille</b> (kaikki, lähtö liikuntahallin edestä)		
Klo 10:15 – 11:30	<b>Ottelu ja keho *</b> (Kaikki)	<b>Weteraanitreeni</b> (danit)
Klo 11:45 – 13:00		
<b>Poomsae *</b> (Kaikki)	<b>Päätöstreeni *</b> (kaikki)	
Klo 13:00	<b>Shiatsu</b> (aikuiset)	
Leirin päätös		

\* Harjoitus soveltuu myös junioriharrastajille.

\*\* Uimahallilla, erillinen allasmaksu maksetaan uimahallin kassalle.  
(aikuiset 3,30€ / koululaiset ja opiskelijat 2,50€ hlö).

Muutokset ovat mahdollisia. Lopullinen aikataulu vahvistetaan ilmoittautumisien jälkeen.

