



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
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

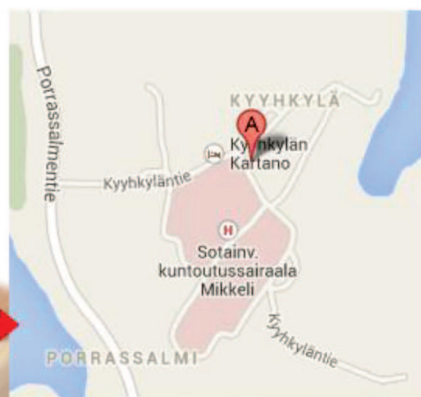
Puh. 015 202 01

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	NYRKKELY- ALUE
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	---------------------------

LAUANTAI 26.10.

10:00-10:30	ILMOITTAUTUMINEN					
10:30-11:45	Punaiset vyöt Benny	Mustat vyöt Mestari Ko	Otteluharjoitus (kaikki) Petteri			
12:00 →	Lounas 10:30-11:45 ryhmille					
12:00-13:15	Siniset vyöt Tommi	Ilvekset Juhani	Vihreät vyöt Kimmo			
13:30 →	Lounas 12:00-13:15 ryhmille					
13:30-14:45	Poomseharjoitus (kaikki) Petteri	Hokutoryu-Jujutsu (kaikki) Jarmo	Otteluharjoitus (kaikki) Benny			
15:00-16:00	Yhteisharjoitus alle 35-v Tommi	Ilvekset Petteri	Dieselit yli 35-v Ikääntyvän Taekwondoinin fyysisen suorituskyvyn ylläpito Mestari Ko			
16:15-17:30	Vihreät vyöt Juhani	1.-3.Dan Benny	4.Dan → Mestari Ko	Punaiset Tommi	Siniset Kimmo	
17:45-18:30	Rauhallinen lihahuolto, mietiskely (kaikki) Kimmo	Hokutoryu-Jujutsu (kaikki) Jarmo				
19:00 →	Päivällinen					
19:45 →	ILLANVIETTO					
	Ryhmä 1 Sabumnim 4.Dan → : Luento + keskustelu + sauna Kyyhkylässä Ryhmä 2 muut: Leirikisa + sauna Wisalla / Leiri-isäntä Vesa Räsänen					

SUNNUNTAI 27.10.

10:00-11:15	Vihreät vyöt Tommi	Siniset vyöt Petteri	Punaiset Mestari Ko	Mustat vyöt Benny
11:30-13:00	Yhteisharjoitus (kaikki) Mestari Ko			

Aikataulun muutokset ovat mahdollisia.

