



SimUu -leiri Kouvolaassa 19.-21.5.2017

Leirikutsu päivitetty 4.5. seuraavin muutoksin:

*** leiri pidetään perjantaina ja lauantaina**

***lauantain illalliseen muutoksia**

*** Lauantain treenien jälkeen sauna ja uinti 16:30-18:00**

*** leirin hinta 40€ sisältäen treenit ja lounaan lauantaina sekä treenit perjantaina 14.5. asti**

*** leirille voi ilmoittautua mukaan myös 14.5. jälkeen, mutta tällöin lounas ei kuulu leirin hintaan**

Lue tietoja alempaa

Taekwondo Kouvola ry kutsuu kaikki Sim UU -perheen seurat leirille Kouvolaan 19-20.5.2017. Leirin teemana on "Taekwondoa Suomalaisen taekwondoperheen voimin". Leiri on avoin kaikille vyöarvoille ja harjoituksia löytyy koko taekwondoperheen jäsenille.

Leirin ohjaajina toimivat:

Jari Hintsanen 5.dan

Anssi Koskinen 5. dan

Mika Keränen 4.dan

Sami Reijasto 4. dan

Laura Ojanen 3.dan

Leiri-infoa:

Leirin ohjelmassa on harjoituksia vyöarvoittain sekä osa-alueittain. Ohjelmassa on mm. poomsen sovellutuksia, itsepuolustusta, perustekniikkaa ja ottelua teknispainotteisesta näkökulmasta. Lauantaiaamun ja iltapäivän harjoitukset lounaan jälkeen aloitetaan yhteisellä alkulämmittelyllä, jonka jälkeen siirrytään harjoittelemaan omiin ryhmiin. Itsepuolustustreeneihin kannattaa ottaa mukaan nyrkkeilyhanskat, jos sellaiset löytyy. Otteluharjoitukseen tarvittaisiin seuroista pistareita mukaan. Ota myös suojat mukaan mikäli osallistut otteluharjoitukseen. Lauantaina treenien jälkeen sauna ja uinti samassa rakennuksessa olevan uimahallin puolella.

Lauantain illallinen:

Lauantain illalliselle on tulossa muutoksia. Järjestämme pöytävarauksen illallisseurueelle johonkin paikalliseen ravintoon, jossa nautimme yhteisen illallisen. Ruoka on omakustanteinen ravintolan ruokalistalta eikä sisällä ennakoon sovittuja alennuksia. Pyydämme, että ilmoitatte halukkuuksistanne illallisen suhteen viimeistään 7.5 kuluessa.

Tapahtumapaikat:

Harjoitukset	Haanojan Haali, Myllypuronkatu 3, 45100 KOUVOLA
--------------	---

Hinnasto:

14.5.2017 asti 40€ (sisältäen treenit ja lounaan lauantaina sekä treenit perjantaina)
14.5.2017 jälkeen 40€ (sisältäen treenit lauantaina sekä treenit perjantaina, ei lounasta)

Leirille voi ilmoittautua mukaan leiripäivään asti, mutta 14.5. jälkeen tullessiin ilmoittautumisiin ei kuulu lounasta. **Ilmoittautumiset illalliselle 7.5. kuluessa.**

Ilmoittautuminen:

Ilmoittautumiset seurakohtaisesti sähköpostilla osoitteeseen: simuukouvola@gmail.com
Lomake on ladattavissa osoitteesta: <http://www.taekwondokouvola.net/fi/simuu2017/>

Leiri laskutetaan seuroilta **jälkikäteen** osallistumisten perusteella.

Lisätiedot:

Lisätietoja leiristä: Esa Riihimäki, puhelin 0400 669396 / email: simuukouvola@gmail.com

Majoitusvaihtoehdot:

Majoituksen jokainen varaa itse.

Sokos Hotel Vaakuna Kouvola

1 hengen huone 68€/vrk

2 hengen huone 78€/vrk

Lisävuodeveloitus lapselle (alle 16v) on 15,- /henkilö ja aikuiselle 20,- /henkilö /yö

Jos ryhmässänne on vähintään 11 majoittuvaa, voi tarjoushinnassa hyödyntää Sporttiklubiedut.

Lasku maksetaan paikanpäällä tai ennakkolaskuna. Lue eduista lisää:

<https://www.sokshotels.fi/fi/ryhmat/sporttiklubi>

Tarjoushintaan ei voi yhdistää muita alennuksia tai kanta-asiakasohjelmia.

Varaukset puhelimitse tai sähköpostilla. Varauksen yhteydessä mainitse: "Taekwondoleiri"

Tarjoushinnat ovat voimassa 28.4.2017 asti, jos huoneita on vapaana.

Hovioikeudenkatu 2

45100 Kouvola

p. 020 1234 651

reception.kouvola@sokoshotels.fi

Cumulus City Kouvola

1 hengen huone 70€/vrk

2 hengen huone 82€/vrk

3 hengen huone 97€/vrk

Varauksen yhteydessä mainitse: "Taekwondoleiri"

Kouvolankatu 11

45100 KOUVOLA

p. +358 (0)20048123

kouvola.cumulus@restel.fi

www.cumulus.fi

Hotelli Turistihovi Oy

1 hengen huone 60€/vrk

2 hengen huone 83€/vrk

3 hengen huone 105€/vrk

4 hengen huone 124€/vrk

Hinnat ovat huonehintoja ja hintaan sisältyy majoituksen lisäksi runsas aamupala, sauna klo 16-22 välillä, ilmainen autoparkki.

Kouvolankatu 23

45100 KOUVOLA

p. [+358 \(0\)5 3115 661](tel:+358053115661)

www.turistihovi.fi

Alustava aikataulu (päivitetty 4.5.2017)

Perjantai			
	Sali 1	Sali 2	Sali 3
19.30-21.00	Mustat-punaiset Jari	Siniset-keltaiset Anssi	

Lauantai			
	Sali 1	Sali 2	Sali 3
09.30-10.00	Ilmoittautuminen INFO-PISTE		
10.00-10.30	Yhteinen alkuverryttely		
10.30-12.00	Mustat Jari	Punaiset-siniset Mika (10.30-11.45)	Vihreät-keltaiset Sami (10.30-11.30)
11.30-13.30	Lounas (porrastetusti)		
13.30-13.45	Yhteinen alkuverryttely		
13.45-15.00	Mustat-punaiset Anssi	Siniset-keltaiset (yli 13v) Jari	Perhetaekwondo - aikuiset ja lapset yhdessä Laura (13.45-14.45)
15.15-16.30	Kyorugi – uudet säännöt Laura	Hosinsul Anssi	"Old school" Mika
16:30-18:00	Sauna ja uinti		

Kouvolan opaskartta

