



SimUu -leiri Kouvolaassa 19.-21.5.2017

Päivitetty 24.3. - lauantain illallismenu

Taekwondo Kouvola ry kutsuu kaikki Sim UU -perheen seurat leirille Kouvolaan 19-21.5.2017. 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. Otteluharjoituksiin tarvittaisiin seuroista pistareita mukaan. Ota myös suojat mukaan mikäli osallistut otteluharjoitukseen.

Lauantain illallisella on tarjolla liha- tai kasvisvaihtoehto. Menuvaihtoehdot ja illallisen hinta julkaistaan 24.3.2017. Lauantain illalliseen sitova ennakkovaraus leiri-ilmoittautumisen yhteydessä.

Tapahtumapaikat:

Harjoitukset	Haanojan Haali, Myllypuronkatu 3, 45100 KOUVOLA
Lauantain illallinen	Tuulensuoja, Hallituskatu 9, Kouvola

Hinnasto:

	13.3. – 30.4.	1.5.-14.5.
koko leiri (sis treenit pe-su ja lounaan lauantaina)	50€	60€
lauantai (sis treenit)	40€	50€

Illallismenu:

Marinoitua fetasalaattia, vihersalaattia + kastiketta
Possunpikkupihvit pippurikermakastiketta sekä kermaperunaa
kasvisruokailijoille karibian kasvispihvit
leipä + levite
Täytekakkua ja kahvia/teetä

Illallisen hinta 20e/hlö

Ilmoittautuminen:

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

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

Lauantai			
	Sali 1	Sali 2	Sali 3
09.30-10.00	Ilmoittautuminen INFO-PISTE		
10.00-10.30	Yhteinen alkuvieritys		
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 alkuvieritys		
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	Henkilökohtainen huolto		
18.30-21.30	Illallinen (Tuulensuoja)		

Sunnuntai			
	Sali 1	Sali 2	Sali 3
9.30 - 11.00	Mustat-punaiset Mika	Siniset-keltaiset Anssi	Juniorit (alle 13v) Laura
11.15 - 12.15	Yhteisharjoitus		
12.15	Lähtökahvit+jäätelö		

Kouvolan opaskartta

