



Loviisan seudun judoseura Arashi ry.
järjestää liikunnallisen kesäleirin
6 - 13 -vuotiaalle
9. - 13.6.

SUMMER ACTION CAMP

Leiri on päiväleiri ja avoinna
maanantaista perjantaihin
klo 7.00-16.30.

Ohjelmassa on judoa ja muuta liikuntaa Loviisan
ympäristössä. Leirille osallistuminen ei vaadi judo-
osaamista ja sopii hyvin aloittelevalle judokalle.
Lainamme tarvittaessa judogin judoharjoituksiin.

Leirin hinta on 120 €/henkilö/viikko.
Hintaan sisältyy järjestetty ja valvottu ohjelma,
lounas, välipalat 2x, sekä vakuutus.

Leirin ohjaajina toimii seuran omia ohjaajia.

Esimerkki päiväohjelmasta:

7.00-8.30	Saapuminen, aamutouhuja ja välipala
8.30-9.30	Askartelua, pelejä
9.30-11.00	Judoharjoitus
11.00-12.30	Lounastauko, ruokalepo
12.30-14.30	Geokätköilyä harjulla
14.30-16.30	Välipala, leffa, kotiinlähtö

Paikkoja rajoitetusti, ilmoittaudu pian,
viimeistään 1.6. mennessä.

Ilmoittautumiset ja lisätietoa
<http://www.arashi.fi>

Tiedustelut Jari Orava puh. 050-3747368.

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

