

PAJULAHDEN TAEKWONDOLLEIRI

17.– 19.6.2016



Pajulahden Taekwondo-leirille ovat tervetulleita kaikki halukkaat taekwondon harrastajat. Leirin kouluttajina toimivat:

Tero Kuorikoski ottelu

Ottelun suomenmestari, mitalisti G-tason ottelukilpailuissa (Greece open 2015), MM-edustaja

Kim Gylling itsepuolustus

5. dan musta vyö. Henkivartijakoulutus
ISA-Academy 2004

Aki Tiuhonen

Liikesarjakilpailun Pohjoismaiden mestaruus 2013,
ottelun SM-hopeaa 2012, Ammattivalmentaja

Leirin keskeisinä teemoina ovat itsepuolustus, tekniikka ja liikesarjat ja ottelu. Lisäksi leiriohjelmassa on Harri Suutarisen luento "Urheilijana kasvaminen" ja huikeita elämyksiä Suomen suurimmassa Seikkailupuistossa!

LISÄTIEDOT ILMOITTAUTUMISESTA:

Sari Mikkola puh. 044 7755 210
sari.mikkola@pajulahti.com

LISÄTIEDOT LEIRISTÄ:

Tero Kuorikoski puh. 044 7755 356
tero.kuorikoski@pajulahti.com
www.pajulahti.com

Leiri pe 17.- su 19.6.:

135 euroa / henkilö 24.5.16 asti
150 euroa / henkilö 25.5.16 alkaen

Leiri la 18.- su 19.6.:

90 euroa / henkilö 24.5.16 asti
105 euroa / henkilö 25.5.16 alkaen

Leirin hinta sisältää valmennuksen, täysihoidon iltapaloilla (la-su alkaen lauantain lounaasta), majoituksen opistotason huoneissa ja sisäänpääsyn Pajulahden Seikkailupuistoon. Leirille otetaan mukaan 60 ensimmäiseksi ilmoittautunutta taekwondon harrastajaa.

Leirille ilmoittautuminen:

www.pajulahti.com/valmennuskeskus/leirit-ja-kilpailut/
Leiri maksetaan verkkopankissa ilmoittautumisen yhteydessä.

Osallistuminen pelkästään harjoituksiin (ei sisällä majoitusta, aterioita eikä Seikkailupuistoa) on myös mahdollista. Hinta on 25 euroa / päivä tai 50 euroa / koko leiri.



OLYMPIC
TRAINING
CENTER



Pajulahti

OHJELMA

Perjantai 17.6.

15.00 - 15.30	saapuminen leirille/majoittuminen
15.30 - 16.00	leirin alkusanat
16.00 - 17.00	potkutekniikkaa yhteisesti Tero
17.00 - 18.00	päivällinen
18.00 - 19.00	luento (auditorio) Suutarinen
19.00 - 21.00	vapaata iltaohjelmaa (sauna, uinti jne.)
21.00 - 22.00	iltapala

Lauantai 18.6.

07.15 - 09.15	aamupala	
10.15 - 11.45	juniorit alle 12-vuotiaat ottelu Tero	aikuiset yli 12-vuotiaat itsepuolustus Kim
12.00 - 13.00	lounas	
14.00 - 15.30	juniorit alle 12-vuotiaat tekniikka ja liikesarjat Aki	aikuiset yli 12-vuotiaat ottelu Tero
15.30 - 16.00	yhteinen huoltava harjoitus Tero	
16.30 - 17.30	päivällinen	
18.00 - 21.00	Seikkailupuisto	
21.00 - 22.00	iltapala	

Sunnuntai 19.6.

07.15 - 09.15	aamupala	
10.00 - 11.30	juniorit alle 12-vuotiaat itsepuolustus Kim	aikuiset yli 12-vuotiaat tekniikka ja liikesarjat Aki
12.00 - 13.00	lounas	
13.00 - 14.00	leirin yhteenveto ja kotimatalle	



Pajulahti