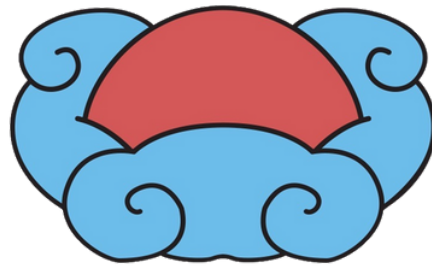




SIM UU -LEIRI

04.-06.04.2025



**Yhdessä taekwondo –
tapahtuma kaikille vyöarvoille!**

Leirin ohjaajat



Benny Faarvang
8.Dan



Henri Nordenswan
7.Dan



Christian Flindt
7.Dan



Marcos Kuusjärvi
6.Dan



Anssi Koskinen
6.Dan



Markku Vuorikoski
5.Dan



Jeppe Aukio
5.Dan



Juha Vehmas
5.Dan



Ville Montonen
2.Dan

Leiriohjelma

Harjoituksen fyysisyysaste:

- Helppo/Soft
- Keskipova/Medium
- Kova/Hard

Perjantai/Friday

Kello/Time			
18:00 -19:30	Leiriin valmistavia harjoitteita Kaikki vyöarvot <i>Juha</i>		
19:30 - 21:30	Sauna + illanvietto hallilla		

Lauantai/Saturday

Harjoituksen fyysisyysaste:

- Helppo/Soft
- Keskipova/Medium
- Kova/Hard

Kello/Time				
09:30 – 09:45	Leirin avaus ja ryhmäkuva			
10:00 – 11:30	Toiminnallinen askelottelu (2.Kup-8.Kup) <i>Christian</i>	Pystykamppailu (Kjosanim/1.Kup) <i>Anssi</i>	Mestari Ko:n terveiset (Sabumnim) <i>Benny</i>	Junioritaekwondo (alle 15v) <i>Markku</i>
11:15 – 12:30	Lounas/Lunch (porrastetusti)			
12:30 – 13:45	Potkutekniikkaa (2.Kup-8.Kup) <i>Benny</i>	Toiminnallinen askelottelu (Kjosanim/1.Kup) <i>Christian</i>	Pystykamppailu (Sabumnim) <i>Anssi</i>	Kehonhuolto (Avoin kaikille) <i>Juha</i>
13:45 – 14:00	Tauko/Break			
14:00 – 15:15	Vyökoeottelu (Kjosanim/1.Kup) <i>Henri</i>	Hosinsul (yli 15v) <i>Jeppe</i>	Ottelu (alle 15v) <i>Ville</i>	
15:15 – 15:30	Tauko/Break			
15:30 – 16:45	Seniorin Taekwondo (yli 40v) <i>Marcos</i>	Poomsae (alle 40v) <i>Christian</i>	Hosinsul (Kaikki vyöarvot) <i>Jeppe</i>	
17:00 –	Päivällinen/Dinner (omakustanteinen)			
18:30 –	Mahdollinen iltaohjelma salimajoittujille & sabukokous			

Sunnuntai/Sunday

Harjoituksen fyysisyysaste:

- Helppo/Soft
- Keskipova/Medium
- Kova/Hard

Kello/Time			
08:00 – 09:00	Aamupala salimajoittujille + Buffet		
09:00 – 10:15	Junioritaekwondo (alle 15v) <i>Markku</i>	Poomsae (yli 40v) <i>Christian</i>	Poomsae (alle 40v) <i>Benny</i>
10:15 – 10:30	Tauko/Break		
10:30 – 11:45	Leirin lopetustreeni (Kaikki vyöarvot) <i>Benny & Cristian</i>		
11:45 – 12:00	Leirin päätös		



Järjestäjä varaa oikeuden ohjaaja- ja aikataulumuutoksiin

Leiri-info

Majoitus

Hotellimajoitus (varaus itse):

- **Airi Hotel Nummela**: 78 €/yö (2hh). Varaus: puhelin 0400-920423 / 0400-804000, mainitse Vihdin taekwondoleiri.
- **Hiisi Hotel Lohja**: 112 €/yö (2hh), 133 €/yö (3hh)
Varauskoodi: TAEKWONDOVIHTI
- **Scandic Espoo**: 81 €/yö (1hh), 84 €/yö (2hh)
Varauskoodi: EVNT

Salimajoitus:

Yöpymismahdollisuus pe-su tatamilla (sis. sauna ja kevyt aamiainen): 10€

Hinta ja ilmoittautuminen

Koko leiri (pe-su): 80 € (sis. lounas la)

Pelkkä lauantai: 60 € (sis. lounas la)

Maksun voi suorittaa myös liikuntaseteleillä. Katso tarkemmat tiedot ilmoittautumissivulta ja muista mainita maksutapavalinnastasi ilmoittautuessasi.

Sitovat ilmoittautumiset 21.3.2025 mennessä osoitteessa: www.taekwondovihti.fi/sim-uu-leiri/



TERVETULOA MUKAAN!

Mahdolliset muutokset- ja tarkennukset
ohjelmaan nähtävissä nettisivulla
www.taekwondovihti.fi/sim-uu-leiri/

Ilmoittaudu tästä