



VARALAN LEIRI

Sokuto ry järjestää yleisryhmälle tarkoitetun leirin Varalan urheiluopistolla 29. –30.5.2010. Kevätkauden ehdoton huipentuma, kaikki mukaan!

Kevätkausi pyörii nyt täyttä vauhtia, hiki virtaa ja tatami tömisee. Tässä välissä onkin oiva hetki irrottautua arjesta ja suunnata Tampereelle, sillä Sokuto on päättänyt järjestää kevätleirin Varalan urheiluopistolla 29.- 30.5.2010. Leiri on tarkoitettu seuramme yleisryhmälle koskien luonnollisesti sekä peruskurssilaisia, comebackilaisia että yleisryhmään siirtyneitä entisiä LAK-ryhmäläisiä.

Viikonlopun aikana treenataan hiki pintaan, saunotaan rantasaunassa, vietetään aikaa yhdessä ja rentoudutaan Varalan upeissa maisemissa täysihoidosta nauttien!

Leirin tarkempi ohjelma on seuraava:

LAUANTAI 29.5		SUNNUNTAI 30.5	
Klo 8:00	yhteislähtö Kirkkonummelta kirjaston takana olevalta parkkipaikalta kohti Varalaa	Klo 8 – 9	aamiainen
Klo 9.50	saapuminen Varalaan ja huoneitten vastaanotto	Klo 9 -	kotiinlähtö huoneiden luovutuksen jälkeen klo 12 mennessä
Klo 10 -12	1. treenit: kamppailusali		
Klo 12 -13	lounas		
Klo 14.30-16.30	2. treenit: kamppailusali		
klo 17-18	päivällinen		
Klo 18-19.30	3. treenit: palautusharjoitus / venyttely, palloiluhalli 2		
Klo 19.30-22	saunomista , makkaranpaistoa ja rentoa yhdessäoloa!		

(Käännä)

- Paikka ja aika:** Varalan urheiluopisto (www.varala.fi), 29. – 30.5.2010
- Sisältö ja hinta:** Leirin hintaan (55€) sisältyy täysihoito (ruuat, majoitus 2 hengen huoneissa), rantasauna ja tietysti treenit!
- Ilmoittautuminen:** Ilmoittaudu jollakin seuraavista tavoista:
a) Sokuton nettisivulla olevalla ilmoittautumislomakkeella
b) sähköpostitse osoitteeseen tommi.heikkila@fonet.fi
c) tekstiviestillä tai soittamalla Tommille (p. 040 8361263)
- HUOM! Ilmoita myös:**
1) onko sinulla auto käytettävissä yhteiskyytejä varten
2) noudatko jotakin erityisruokavaliota
- Ilmoittaudu viimeistään ma 17.5.2010 mennessä!**
- Maksaminen:** maksu (55€) suoritetaan seuran tilille:
Sampo 800025-39285485
maksuviite: Varala, osallistujan nimi
Eräpäivä: suorita maksu ennen leirille lähtöä!
- Matkustaminen:** matkaamme Varalaan omilla autoilla. Ilmoita mahdollisuus oman auton käyttöön yhteiskuljetuksien osalta. Polttoainekustannukset jaetaan kyyditettävien kesken.
- Muistettavaa:** ota mukaan ainakin karatepuku, sisäliikuntavälineet, naposteltavaa iltaa varten (esim. sipsejä, limua, makkaraa (saunatuovassa takka), jne.) ja halutessasi uima-asu, mutta ennen kaikkea varustaudu rennolla mielialalla!

Kaikki joukolla mukaan, ilmoittaudu Sinäkin leirille jo tänään, Varala kutsuu!

