



VARALAN LEIRI

Sokuto ry järjestää yleisryhmälle tarkoitetun leirin Varalan urheiluopistolla 21. –22.3.2009. Kevätkauden ehdoton huipentuma, kaikki mukaan!

Kevätkausi pyörii nyt täyttä vauhtia, hiki virtaa ja tatami tömisee. Tässä välissä onkin oiva hetki irrottautua arjesta ja suunnata Varalaan, sillä Sokuto on päättänyt järjestää kevätleirin Varalan urheiluopistolla Tampereella 21.- 22.3.2009. 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 21.3		SUNNUNTAI 22.3	
Klo 8:00	yhteislähtö Kirkkonummelta Senaattorin 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- 17	2. treenit: kamppailusali		
klo 17-18	päivällinen		
Klo 18-19	3. treenit: palautusharjoitus / venyttely, palloiluhalli 2		
Klo 19-21.30	saunomista , makkaranpaistoa ja rentoa yhdessäoloa! (hirsisauna klo 19-21 ja saunatupa klo 21.30 asti)		

- Paikka ja aika:** Varalan urheiluopisto (www.varala.fi), 21.3 – 22.3.2009
- Sisältö:** Leirin hintaan (55€) sisältyy täysihoito (ruuat, majoitus 2 hengen huoneissa), rantasauna ja tietysti treenit!
- Ilmoittautuminen:** Tommi Heikkilälle puhelimitse (p. 040 8361263) tai meilillä (tommi.heikkila@fonet.fi).
Ilmoita myös:
1) onko sinulla auto käytettävissä yhteiskyytejä varten
2) noudatanko jotakin erityisruokavaliota
- Ilmoittaudu viimeistään ke 25.2.2009 mennessä!**
- Maksaminen:** maksu (55€) suoritetaan seuran tilille:
Sampo 800025-39285485
maksuviite: Varala, osallistujan nimi
Eräpäivä: maksu suoritetaan ennen leirille lähtöä
HUOM: maksua ei tule suorittaa ennen kuin leirin toteutuminen on vahvistettu
- 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!

