



Hei, kaikki Hontai'n judokat!

Toivottavasti olette viettäneet aktiivista kesää ja liikkuneet monipuolisesti niin ettei kunto ole aivan rapistunut! Muistattehan, että ainoa tehokas tapa nostaa kuntoa on rasittaa itseään liikkumalla! Vielä ehtii lenkille ennen harjoitusten alkua ;-)

Kesäharjoitukset jatkuvat vielä parina torstaina

Harjoitukset pidetään 13.8 ja 20.8 klo 18.30-20.00. Kaikki ovat tervetulleita mukaan..

Siivoustalkoot dojolla maanantaina 17.8.2008 klo 18

Teemme pieniä korjauksia ja uudelleenjärjestelyjä sekä siivoamme harjoitustilat ja pukuhuoneet perusteellisesti. Apu on aina tervetullutta!

Muutama muutos ryhmäjakoisiin

Syyskauden alkaessa on taas aika tehdä muutamia uudelleenjärjestelyjä viime syksyn/kevään ryhmien osalta. Niinpä vanha alkeiskurssi siirtyy kokonaisuudessaan maanantaisin ja keskiviikkoisin harjoittelemaan **jatkoryhmä 1:een**, jossa myös jatkaa osa vanhasta, viimekeväisestä jatko 1-ryhmästä, lähinnä nuorimmat ja pienikokoisimmat. Varttuneimmat vanhan jatko 1-ryhmän jäsenet siirtyvät jatkoryhmä 2:een, joka harjoittelee tiistaisin ja torstaisin. Ellei tämä muuttunut aika sovi, voivat he hyvin jatkaa myös jatkoryhmä 1:ssä. **Jatkoryhmä 2** harjoittelee Sadun, Staffanin, Sixtenin ja Timon ohjauksessa tiistaisin ja torstaisin.

Varttuneimmat nuoret harjoittelevat edelleen 4 kertaa viikossa (maanantaisin kaikki, tiistaisin ylemmät vyöt, keskiviikkoisin ja torstaisin kaikki). Lisäksi vedetään kilpailijoille perjantaisin vielä yhden harjoituksen.

Mikäli ryhmäsi ajallisesti tai muusta syystä ei sovi, ota yhteyttä, niin katsotaan yhdessä miten harjoittelusi kannattaisi järjestää.

Aikuiset voivat aloittaa koska vain. Harjoitukset pidetään maanantaisin ja perjantaisin, ja niissä huomioidaan jokaisen kunto ja fyysiset edellytykset sekä toiveet. *Rohkeasti mukaan vaan!*

Syyskauden harjoitukset alkavat

Normaalit harjoitukset alkavat eri ryhmien osalta seuraavasti:

- nuoret (oranssi-musta vyö, 14-25 v.)	tiistai	18.8 klo 19.30	
- jatkoryhmä 2 (kelt.-vihreä vyö, 10-13 v.)	tiistai	25.8 klo 18.15	suunniteltu metsäretki siirtyy, uusi pvm 19-20.9
- jatkoryhmä 1 (valk.-kelt.vyö, 9-12 v.)	maanantai	31.8 klo 17.30	
- alkeisryhmä (uudet, 7-13 v.)	tiistai	1.9 klo 17.15	Näytös ke 26.8 klo 18
- aikuiset (valk.-musta vyö)	maanantai	7.9 klo 20.00	
- erityisryhmä (15-17 v.)	keskiviikko	9.9 klo 17.00	
- muksujudo (4-6 v.+isä/äiti, 6-8 v.)	lauantai	12.9 klo 10.45 ja 12.00	

Huom: 5.9 metsäretki!

Lisätietoja Eerolta

Uusi alkeisryhmä

Käynnistämme uuden alkeisryhmän nuorille (yli 7 v.). Rajoitamme ryhmän koon 25 henkilöön, ja etusijalla ovat muksujudosta siirtyvät. Harjoitukset ovat tiistaisin ja torstaisin klo 17.15-18.15.

Pyydämme kiinnostuneita ilmoittautumaan pikaisesti Staffanille paikan varmistamiseksi ennen kuin laitamme ilmoituksen lehteen! Ensimmäinen harjoitus on tiistaina 1.9.

Näytöstilaisuus alkeisryhmää varten ke 26.8.08 klo 18.00

Näytösharjoitukseen ovat tervetulleita osallistumaan kaikki Hontain judokat.

Tiedustelut Satu (040-561 7126) tai Staffan (040-508 3885).

Käytetyt puvut kiertoon!

Näytöstilaisuudessa voi yrittää myydä pieneksi jääneitä judopukuja tai katsoa löytyisikö sopiva isompi. Merkitkää myyntiin tuomaanne pukuun kiinnitettyyn lappuun nimi, puh.nro ja hinta. Tieto ryhmästä helpottaa joskus yhteydenottoa.

Järjestämme kilpailut 27.-28.11.2008 Hakunilassa

Varatkaa jo nyt kalenterissanne aikaa pe 26.11 – su 28.11 tälle seuran tärkeälle yhteistoimintatapahtumalle. Tatamitalkoot, kanttiini, toimitsijatehtäviä, kilpailua ja kannustusta!

Syyskauden harjoitusmaksut ja jäsenmaksut

Harjoitusmaksut sisältävät seuran jäsenmaksun ja samalla myös Suomen Judoliiton jäsenedut mukaan lukien vakuutuksen sekä jäsenlehden. Suomen Judoliiton korottaessa maksujaan seuroille joudumme samalla itse hieman korottamaan maksujamme, ja ne ovat syyskaudelle 2009 seuraavat:

- **Muksujudokat** 80 €
- **Alkeiskurssilaiset** 115 €
- **Jatkokurssilaiset** ja muut
nuoret sekä opiskelijat 105 €
- **Aikuiset** 115 €
- **Erytisryhmä** 90 €
- **Kannatusjäsenmaksu** 40 €

Sisaralennus on 15 € perheen toiselta ja 30€ kdmannelta ja sitä useammalta judokalta jne. Perhemaksun yms voi sopia Sadun tai Staffanin kanssa, samoin tarvittaessa maksun jakamisen useampaan suoritukseen.

Jäsen- ja harjoitusmaksujen maksulaput jaetaan syyskuun alussa, maksu syyskuun aikana.

Aikataulu syyskaudelle 2009

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La
17:00			Erytisryh. Satu, Staffan ja			
17:15		Alkeisryhmä	Eero	Alkeisryhmä		
17:30	Jatko 1 Satu, Staffan ja				Kilpailijat	10:45 Muksut +
17:45			17:00- 18:15		Tero ja	11:00 vanhemmat
18:00	Timo	17:15-18:15		17:15-18:15	Marko	11:15 Eero
18:15	17:30- 18:30	Jatko 2		Jatko 2		11:30 10:45
18:30	Nuoret	Satu &	Jatko 1	Satu &	17:30	11:45 -12:00
18:45	4.k - n.dan	Staffan	Timo ja	Staffan	-19:00	12:00 Junnujudo
19:00		18:15	Katri	18:15	Aikuiset	12:15 Eero
19:15	Staffan ja	-19:30	18:30	-19:30	Rami ja	12:30
19:30	Timo	Ylemmät	-19:45	Nuoret	Eero	12:45 12:00-13:00
19:45	18.30-20	vyöt	Nuoret	randori		13:00 Judobicks
20:00	Aikuiset	Staffan			19:00	jumppa
20:15			Timo	Timo	-20:30	sovittaessa
20:30		19:30	19:45	19:30		Eero
20:45	20:00	-21:00	-21:00	-21:00		
21:00	-21:15					

Tatamilla tavataan!

Staffan