



Hei, kaikki Hontai'n judokat!

Hieno kesä alkaa olla kohta takanapäin. Toivottavasti olette viettäneet aktiivista kesää ja liikkuneet monipuolisesti niin ettei kunto ole aivan rapistunut! Ainoa tehokas tapa nostaa kuntoa on rasittaa itseään liikkumalla! Vielä ehtii lenkille ennen harjoitusten alkua ;-)

Siivoustalkoot dojolla ti 14.8.2006 klo 18

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

Harjoitukset alkavat

Viimeinen kesäharjoitus on keskiviikkona 15.8 klo 17.30-19.00. Normaali harjoitukset alkavat nuorten osalta torstaina 16.8 klo 19.30-21.00, muksujen osalta la 18.8 ja muilta ryhmiltä pääosin seuraavalla viikolla. Katso tarkemmin aikataulusta alla.

Muutama muutos ryhmäjakoisiin

Viime syksyn ja kevään alkeisryhmä jatkaa nimellä jatkoryhmä 1. Viime vuoden jatkoryhmä 1 harjoittelee nyt jatkoryhmä 2 kanssa, joka jatkaa samalla nimellä. Jatkoryhmä 2:n vanhimmat (B-nuoret) siirtyvät vanhempien nuorten ryhmiin. Viime kevään Jatkoryhmä 3 harjoittelee yhdessä varttuneimpien nuorten kanssa (maanantaisin kaikki, tiistaisin ylemmät vyöt, keskiviikkoisin oranssi+vihreät ja torstaisin kaikki).

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

Aikuiset voivat aloittaa koska vain. Harjoituksissa huomioidaan jokaisen kunto ja fyysiset edellytykset sekä toiveet. *Rohkeasti mukaan vaan, vaikkapa aluksi judobickaamaan!*

Uusi alkeisryhmä

Käynnistämme uuden alkeisryhmän nuorille (yli 7 v.). Rajoitamme ryhmän koon 25 henkilöön, ja etusijalla ovat muksujudosta tulevat sekä kesäakatemiaan osallistuneet. Harjoitukset ovat tiistaisin ja torstaisin klo 17.30-18.30. Pyydämme kiinnostuneita ilmoittautumaan pikaisesti Staffanille paikan varmistamiseksi ennen kuin laitamme ilmoituksen lehteen! Ensimmäinen harjoitus on tiistaina 28.8. Sitä ennen pidetään

Näytöstilaisuus to 23.8.07 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.

Syyskauden harjoitusmaksut ja jäsenmaksut

Jäsenmaksu on kaikilta **25 euroa** / kausi ja tämän lisäksi tulee ryhmäkohtainen harjoitusmaksu. Harjoitusmaksut syyskaudelle 2007 ovat seuraavat:

- **Muksujudokat** **35 €** sisältäen ryhmävakuutuksen
- **Alkeiskurssilaiset** (nuoret) **65 €** sisältäen ryhmävakuutuksen
- **Jatkokurssilaiset** ja muut
nuoret sekä aikuiset **55 €** ei sisällä vakuutusta

Suosittellemme Suomen Judoliiton vakuutusta joka nuorilla sisältää myös kilpailulisenssin

Sisar/perhealennus harjoitusmaksujen osalta: Ensimmäinen maksaa täyden hinnan, toinen saa alennusta 20 €, kolmas saa alennusta 40 €, seuraavat ilmaiseksi.

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

Seuralle yhteisiä varustehankintoja?

T-paitoja, college-puseroita, verrareita vai tuuliasuja? Antakaa palautetta, mitä toivotte?

Ilmoittakaa myös jos teillä on kontakteja mahdollisiin toimittajiin, mainostajiin jne...

Aikataulu syyskaudelle 2007

Harjoitukset käynnistyvät pääasiassa maanantaina 20.8.2007 alkavalla viikolla!

Alkaa	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La
17.15			Erikoisryhmä			
17.30	Jatkoryhmä 1	Alkeet 17.30	17.00-18.15	Alkeet 17.30	Kilpailijat 17.30	
18.00	17.30 Katri 1h	1h Timo	Sanna & Co	1h Timo	kutsuttu ryhmä	10.45-12.00
18.30	Nuoret(al+yl)	Jatko 2 18.30-	Jatko 1 18.30	Jatko 2 18.30	1,5h Tero	Muksujudo
19.00	Satu & Staffan	1h Satu&Staffan	Katri + Sanna	1h Satu & Staffan	Kuntojudo	Junnujudo
19.30	18.30 - 20.00	Nuoret yl.vyöt	Nuoret al.vyö	Nuoret kaikki	Rami	Eero Weck
20.00	Aikuiset	1:30 Staffan	1:15 Timo	1:30 Timo, SL	19.00 - 20.30	
20.30	Satu & Staffan	19.30 - 21.00	19.30 - 20.45	19.30-21.00		
21.00	20.00 -21.15					
21.30						

Ryhmä Ikä Harjoitusajat Vetäjät

Muksut aloitus la 18.8	5 - 7 v. 6 - 8 v.	lauantai 10.45 - 12.00 lauantai 12.00 – 13.15	Eero Weck puh. 050-353 9908 ilmoittautumiset suoraan ohjaajalle,
Alkeisryhmä (näytös to 23.8 klo 18.00, aloitus ti 28.8.) Huom: Pieni ryhmä, max 25 henkilöä, ennakoilmoittautumiset Staffanille p. 040- 508 3885	7 - 13 v.	tiistai 17.30 – 18.30 torstai 17.30 – 18.30	Timo Lehtonen & Co
Erityisryhmä aloitus ke 5.9		keskiviikko 17.00 -18.15 Huom: 1h 15min	Sanna Laeslehto & Co
Jatkokurssi 1 8 - 13 v. (valko-keltavöiset) (viime vuoden alkeisryhmä)		maanantai 17.30 – 18.30 keskiviikko 18.30 – 19.30	Katri Majjala + Sanna Laeslehto
Jatkokurssi 2 9 – 13 v. (kelta- ja oranssivöiset)		tiistai 18.30 - 19.30 torstai 18.00 - 19.00	Satu & Staffan
Nuoret kaikki ylempivöiset oranssi-vihreävöiset kaikki kutsutut kilpailijat		maanantai 18.30 - 20.00 tiistai 19.30 - 20.30 keskiviikko 19.30 - 20.30 torstai 19.30 - 21.00 randori perjantai 17.30 – 19.00	Satu & Staffan, Timo Satu & Staffan Timo Lehtonen, Tero Malkki Timo Lehtonen Tero Malkki
Aikuiset (myös vasta-alkajat!)		ma 20.00 – 21.15 aloitus 20.8 pe 19. 00 – 20.30 aloitus 15.9	Satu & Staffan Rami Laeslehto
Judobicks Judollista jumppaa ja venyttelyä, aloitus syyskuussa		lauantaisin (muksujudon jälkeen)	Eero Weck puh. 050-353 9908

Tatamalla tavataan!*Staffan*