



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 pari keskiviikkoa

Keskiviikkona 13.8 klo 18.30 pidettävän harjoituksen vetäjänä toimii Aarne Pitkänen. Viimeinen kesäharjoitus pidetään seuraavalla viikolla, ke 20.8 samaan aikaan.

Siivoustalkoot pidetään dojolla torstaina 21.8.2008 klo 18

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

Muutama muutos ryhmäjakoisiin

Viime keväänä Timon ohjauksessa ollut alkeisryhmä yhdistetään Katrin ohjaamaan jatkoryhmään. Tätä yhdistettyä **jatkoryhmä 1**:stä vetävät jatkossa Timo ja Katri yhdessä maanantaisin ja keskiviikkoisin.

Jatkoryhmä 2 jatkaa Sadun ja Staffanin ohjauksessa tiistaisin ja torstaisin harjoitusajan pidentyessä 15 minuutilla..

Varttuneemmat nuoret harjoittelevat edelleen 4 kertaa viikossa (maanantaisin kaikki, tiistaisin ylemmät vyöt, keskiviikkoisin ja torstaisin kaikki). Lisäksi vedetään kilpailijoille perjantaisin vielä yhdet harjoitukset.

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:

- jatkoryhmä 1 maanantai 25.8 klo 17.30
- jatkoryhmä 2 tiistaina 26.8 klo 18.15
- nuoret maanantaina 25.8 klo 18.30
- muksujudo lauantaina 30.8 klo 10.45 ja 12.00
- erityisryhmä keskiviikkona 3.9 klo 17.00
- aikuiset maanantaina 25.8 klo 20.00

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 2.9. Sitä ennen pidetään

Näytöstilaisuus to 28.8.08 klo 18.00

Näytösharjoitukseen ovat tervetulleita osallistumaan kaikki Hontain judokat. Tiedustelut Satu (09-3862 262) 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 1.-2.11.2008 Hakunilassa

Varatkaa jo nyt kalenterissanne aikaa pe 30.10 – su 2.11 tälle seuran tärkeälle yhteistoimintatapahtumalle. Tatamitalkoot, kanttiini, toimitsijatehtäviä, kilpailua ja kannustusta!

Seura-asuja saatavilla

Kevätkaudella hankittiin seuran jäsenistölle huppareita ja fleece-puseroita. Varastossa on vielä joitakin hajakokoja, joita voi tiedustella ohjaajilta..

Syyskauden harjoitusmaksut ja jäsenmaksut

.Harjoitusmaksut sisältävät jäsenmaksun ja vakuutuksen ja ne ovat syyskaudelle 2008 seuraavat:

- **Muksujudokat** 75 €
- **Alkeiskurssilaiset** 110 €
- **Jatkokurssilaiset** ja muut
nuoret sekä opiskelijat 100 €
- **Aikuiset** 110 €
- **Erityisryhmä** 85 €
- **Kannatusjäsenmaksu** 35 €

Sisaralennus 15 € perheen toiselta ja 30€ kolmanelta ja sitä useammalta judokalta jne.
Perhemaksun tms voi sopia Sadun kanssa.

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

Aikataulu syyskaudelle 2008

Harjoitukset käynnistyvät pääasiassa maanantaina 25.8.2008 alkavalla viikolla!

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La
17:00			Erityisryh.			
17:15		Alkeisryhmä	Sanna L	Alkeisryhmä		
17:30	Jatko 1	Satu &		Satu &	Kilpailijat	10:45 Muksut +
17:45	Timo ja	Staffan		Staffan	Tero ja	11:00 vanhemmat
18:00	Katri	17:15-18:15	17:00- 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		-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