

Yanagi XXXII judocamp

Heinävesi 28.6 – 2.7.2017



Leiriohjelma

keskiviikko	torstai	perjantai		
12.00-14.30 ilmoittautuminen	7.00-8.00 harjoitus 3 venyttelyt+ne-waza	7.00-8.00 harjoitus 8 venyttelyt+ne-waza		
13.00-14.45 harjoitus 1 juniorit + kuntojudo	8.30-10.00 harjoitus 4 juniorit+kuntojudo	8.30-10.00 harjoitus 9 juniorit+kuntojudo		
15.00-17.00 leirin avaus harjoitus 2 kilpailijat aikuiset	10.00-12.00 harjoitus 5 kilpailijat aikuiset	10.00-12.00 harjoitus 10 kilpailijat aikuiset		
	13.30-15.00 harjoitus 6 juniorit+kuntojudo	13.30-15.00 harjoitus 11 juniorit+kuntojudo		
	15.00-17.00 harjoitus 7 kilpailijat aikuiset	15.00-17.00 harjoitus 12 kilpailijat aikuiset		
lauantai	sunnuntai	AAMUPALA	07.00-08.30	
7.00-8.00 harjoitus 13 venyttelyt+ne-waza	7.00-8.00 harjoitus 18 venyttelyt+ne-waza	LOUNAS	11.00-13.00	
9.00-10.00 harjoitus 14 juniorit+kuntojudo	8.30-10.00 harjoitus 19 juniorit+kuntojudo	PÄIVÄLLINEN	16.30-18.30	
10.00-12.00 harjoitus 15 kilpailijat aikuiset	10.00-12.00 harjoitus 20 kilpailijat aikuiset			
13.30-15.00 harjoitus 16 juniorit+kuntojudo	leirin päätös			
15.00-17.00 harjoitus 17 kilpailijat aikuiset	Leirin Info ja Dojo sulkeutuu joka ilta klo 20.30			
	Aikataulumuutokset mahdollisia			

