SUOMEN WUSHU-LIITON KESÄLEIRI 5.–7.8.2011

Liiton kesäleiri järjestetään tänäkin vuonna Etelä-Pohjanmaalla, Kuortaneen Urheiluopistolla luonnonkauniin Kuortaneenjärven rannalla. Kuortaneen Urheiluopiston viihtyisiin ja laadukkaisiin puitteisiin voit tutustua tarkemmin osoitteessa: http://www.kuortane.com/
Leirillä harjoitellaan sekä taijia että wushu-kungfua, käytännön harjoituksia täydentää yksi teorialuento. Taiji-opettajana toimii shifu Zhang Fang, wushu-kungfu-opettajana Niila Hasko.

AIKA
5.–7.8.2011

PAIKKA
Kuortaneen Urheiluopisto, Opistontie 1, Kuortane.

MAJOITUS
Rivitalokaksioissa (Rastit), joissa makuuhuone (2 vuodepaikkaa) ja olohuone (2 vuodepaikkaa) sekä vuodesohva, tv, puhelin, suihku, wc ja minikeittiö. Lisäksi on mahdollisuus 1hh tai 2hh majoitukseen tarvittaessa. Huoneissa pyyhkeet ja liinavaatteet. Täysihoitoon sisältyy aamiainen, lounas ja päivällinen.

LAJIT JA OHJELMA
Leirillä on mahdollisuus harjoitella seuraavia lajeja:
Taiji: Yang-tyylin 24, 40, ja 42 liikkeen sarjat, 32 ja 42 liikkeen miekkasarjat, Chen-tyylin 56 liikkeen sarja, Wu-tyylin sapeli sekä push hands -tekniikat.
Wushu-kungfu: perustekniikka / Changquan, Nanquan sekä aseelliset sarjat.
Lopullinen ohjelma räätälöidään paikan päällä leiriläisten toiveiden mukaan.

TASOVAATIMUKSET
Taiji: hallitsee vähintään Yang-tyylin 24 liikkeen sarjan.
Wushu-kungfu: hallitsee Changquanin perustekniikan, -hypyt ja -liikesarjan.

VARUSTEET
Treenivaatteet, sisä- ja ulkojalkineet, aseet, muistiinpanovälineet.

HINNAT

- pe-su (3 pv)	**165 / 185 €**	(Wushu-liiton jäsenet / ei-jäsenet, täysihoito)
- pe-la tai la-su (2 pv)	**120 / 130 €**	(Wushu-liiton jäsenet / ei-jäsenet, täysihoito)
- Ei majoitusta pe-su	**120 / 130 €**	(sisältää ruokailut, treenit + muun ohjelman)
- Lisämaksu 1 hh	**25 € / vrk**	

- Hintoihin sisältyy ilmoittautumismaksu **80 €**

ILMOITTAUTUMINEN
Leirille mahtuu 40 osallistujaa ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.
Varmistat mukaanpääsysi leirille maksamalla ilmoittautumismaksun 80 € 1.7. mennessä (ilmoittautumismaksua ei palauteta, ellei leiri jostain syystä peruunnu). Ilmoittautuessasi mainitse:
- Nimi, syntymäaika, osoite ja puhelinnumero
- Seuran nimi
- Leiripäivät
- Lajivalinta: Taiji / Wushu-kungfu
- Mahdollinen erityisruokavalio
- Majoitustoiveesi huonekaverin suhteen / Ei majoitusta
- Osallistutko bussikuljetukseen

Ilmoittautumiset: tanja.maki-jussila@netikka.fi tai puh. 050 537 4454.

KULKUYHTEYDET
Matka Seinäjoelta Kuortaneen Urheiluopistolle on noin 40 km. Kuortaneelle pääsee kätevästi joko omalla autolla tai junalla ja bussilla. Liitto järjestää bussikuljetuksen Seinäjoen rautatieasemalta suoraan Kuortaneen Urheiluopistolle, bussiaikataulu ohjelman yhteydessä. Meno-paluun hinta on **10 € / henkilö,** maksut bussissa. Muista ilmoittautua bussikuljetukseen, niin tiedetään varata oikean kokoinen auto.

MAKSUOHJEET
- Ilmoittautumismaksu **80 € 1.7. mennessä**
- Leirimaksun loppuosa **29.7. mennessä**
- Maksun saaja: **Suomen Wushu-liitto ry, Sampo 800013-626455,** Viite: **1067**
- Kirjoita seliteosaan selvästi leirille osallistujan **nimi / nimet**
- Huolehdi maksut liiton tilille eräpäivään mennessä, ei käteismaksuja paikan päällä.

Tervetuloa leirille!

Suomen Wushu-liitto ry
Tallberginkatu 1/29
00180 Helsinki
www.fiwuf.fi

ALUSTAVA OHJELMA

Lopullinen ohjelma räätälöidään paikan päällä osallistujien toiveiden mukaan.

- Ilmoittautuminen, majoitus ja avaimet päärakennuksen eli **Kuortanehallin (1)** vastaanotossa. Henkilötiedot toimitetaan urheiluopistolle etukäteen, joten tietoja ei tarvitse kirjata respassa.
- Majoitustilat löytyvät Uimahallin vierestä läheltä rantaa: **Rastit (36).** Pihaan pääsee autolla.
- Ruokailut **Eppula-buffetissa** majoitusalueen päärakennuksen (25) alakerrassa.
- Kaikki harjoitukset **Kuortanehallin (1)** keskialueen kentillä, joissa joustava urheilulattia.
- Luento **Kunto-**luentosalissa Kuortanehallin (1) toisessa kerroksessa. Luento osittain suomeksi, osittain englanniksi.

Ks. Kuortaneen urheiluopiston kartta.

	Klo	Tapahtuma	Paikka
PERJANTAI 5.8.2010	13.45 – 14.15	**Bussi:** Seinäjoen rautatieasema – Kuortaneen Urheiluopisto	
	14.00 – 15.30	Majoittuminen	Kuortanehallin vastaanotto
	15.30 – 17.00	**Treenit**	**Kuortanehalli** (1- ja 2-kenttä)
	17.00 – 18.00	Päivällinen	Eppula-buffet
	18.00 – 20.00	**Treenit**	**Kuortanehalli** (1- ja 2-kenttä)
	20.30 – 22.00	Sauna	Rantasauna ja takkahuone
	21.00 – 23.00	Illanvietto	Grillikatos
		Grillikatokseen voit tuoda mukanasi grillattavaa ja saunajuomaa, mutta saunaan omia eväitä ei saa viedä :)	
LAUANTAI 6.8.2010	7.00 – 10.00	Aamiainen	Eppula-buffet
	10.00 – 12.00	**Treenit**	**Kuortanehalli** (1- ja 2-kenttä)
	12.00 – 13.00	Lounas	Eppula-buffet
	14.30 – 17.30	**Treenit**	**Kuortanehalli** (1- ja 2-kenttä)
	17.30 – 18.30	Päivällinen	Eppula-buffet
	18.30 – 20.00	**Treenit**	**Kuortanehalli** (1- ja 2-kenttä)
	20.30 – 22.00	Sauna	Uimahalli
	21.00 – 23.00	Illanvietto	Rastit
SUNNUNTAI 7.8.2010	7.00 – 10.00	Aamiainen	Eppula-buffet
	9.30 – 10.30	**Luento: Ying ja yang taijiquanissa**	**Kunto** (Kuortanehalli)
	10.30 – 12.30	**Treenit**	**Kuortanehalli** (1- ja 2-kenttä)
	12.30 – 13.30	Lounas Kotimatkalle	Eppula-buffet
	13.45 – 14.15	**Bussi:** Kuortaneen Urheiluopisto – Seinäjoen rautatieasema	

HUOM! Huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä.

Suomen Wushu-liitto ry
Tallberginkatu 1/29
00180 Helsinki
www.fiwuf.fi

KUORTANEEN URHEILUOPISTO

1 Kuortanehalli
-Vastaanotto / Reception

2 Uimahalli
-Palautumiskeskus
-Hierontatilat

3 Pallohalli

4 Urheiluhalli

5 Jäähalli

6 Golfhalli

7 Kuortaneen urheilulukio

8 Nurmikenttä

9 Pihakenttä

10 Tenniskentät

11 Pesäpallokenttä

12 Opastus
Ladut / polut / luonto- ja harrastereitit (5/10/15)

13 Tekolumilatu / rullarata

14 Urheilukenttä

15 Golf-harjoitusalue

16 Vapaa-ajan välinevuokraus

17 Tervahauta

18 Grillikatos

19 Laavu

20 Leikkikenttä

21 Uimaranta
-Uinti
-Veneet, kanootit
-Rantagrilli

22 Rantasauna

23 Hirsisauna

MAJOITUS

24 Liikuntahotelli

25 Päärakennus
-Ravintolat
-Keilahalli
-Koulutuskeskus
-Hyvinvointikeskus

26 Jukantupa

27 Ritola

28 Koskela

29 Rantamaja

30 Pihamaja

31 Sysimaja

32 Mäntylä

33 Koulumaja 1

34 Koulumaja 2

35 Honkala

36 Rastit

37 Koulumaja 3

38 Koulumaja 4

39 Golfmaja

Ahaa-mainos Oy / 111007