



Shirokawan jäsenmaksun voi maksaa liikuntaseteleillä. Setelit toimitetaan vetäjän kautta jäsenihteerille (Ykä).



12.8.2016

Shirokawan jäsenkirje



Nyt syksyllä jäsenet, myös kevään peruskurssilaiset maksavat toisen erän vuoden 2016 jäsenmaksusta (95€), paitsi ne, jotka maksoivat keväällä koko vuodelle 195 €.

Muksujudoon ja Mini-Samuraihin osallistuvat pikkujudokat maksavat kerralla koko kauden 2016-2017 maksun (135 €).

KAIKILLA JÄSENILLÄ ON LASKUSSAAN HENKILÖKOHTAINEN VIITENUMERO. KÄYTTÄKÄÄ SITÄ MAKSAESSANNE JÄSENMAKSUNNE!

Huomatkaa jäsenmaksun eräpäivä 31.8.2016, jota pyydetään noudattamaan. Syyskuun lopussa poistetaan rekisteristä ne jäsenet, jotka eivät ole jäsenmaksuaan maksaneet.

Tämän jälkeen ei ole lupa harjoitella, kisata eikä leireillä.

Peruskurssi (250 €) maksetaan vasta, kun on pari viikkoa harjoiteltu. Näin on ensin mahdollisuus kokeilla, miltä judoharjoittelu tuntuu ja sopiiko se itselle.

Kurssin kunnolla käynnistyttyä saavat kurssilaiset syyskuussa maksun, jossa on henkilökohtainen viitenumero.

Ne edellisen vuoden mini-samurailaiset, jotka jaksavat keskittyä 1½ tunnin harjoitteluun ja siirtyvät peruskurssille, voivat maksaa omalla viitenumrollaan kurssimaksunsa 250 €, toisesta perheen lapsesta 220 €.

KO 講
DO 道
KAN 館
JU 柔
DO 道

Kauniita kesäisiä ilmoja vielä kaikille. Vähitellen saapuu syys ja taas on aika etsiä reittiä dojolle ja tatamille. Sisäpuolella on tämän vuoden harjoitusajat ja ryhmät. Etsi itsellesi sopiva ryhmä ja jos on kysyttävää, soita kyseisen ryhmän vetäjille, yhteys-tiedot löytyvät seuran web-sivulta www.shirokawa.com.

Käyhän välillä myös seuran Facebook-sivuilla <https://www.facebook.com/porvoon.shirokawa>

Liitteenä ovat jäsenmaksulaput henkilökohtaisilla viitenumeroilla. Takasivulla löytyy lisätiedot maksuista.

LASTEN PERUSKURSSIN INFO JA NÄYTÖS
dojolla (Pajatie 5) tiistaina 23.8. kello 18:00
Sähköinen ilmoittautuminen kursseille on avattu Shirokawan web-sivulla, jossa on lisätietoa kurssista.

Sunnuntaina 16.10. pidetään kello 12 dojon (harjoitussali) siivoustalkoot jonne kaikki aikuiset, myös lasten vanhemmat ovat tervetulleita.

AIKUISET harjoittelevat maanantaisin, tiistaisin ja keskiviikkoisin kello 18:30-20:00 sekä lauantaisin kello 13:00-14:30 ja sunnuntaisin kello 18:00-19:30

Tiistain ja lauantain treenit alkavat 16.8. ja ne ovat tekniikkapainotteiset Timo Lepistön ja Mikko Kärnän ohjaamina.

Tiistain ja lauantain harjoituksissa voivat aikuiset aloittaa hyvän harrastuksen, tervetuloa.

Maanantain, keskiviikon ja sunnuntain harjoitukset alkavat 17.8. ja ne pidetään yhdessä nuorten kanssa. Treenit ovat kovempitempoiset ja mukana on enemmän randoria, vetäjinä Matti Lattu ja Michael Lindqvist.

NUORET treenaavat Matti Latun ja Michael Lindqvistin ohjaamina maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 18:30-20:00 sekä sunnuntaisin kello 18:00-19:30. Ryhmä aloittaa omat harjoituksensa 17.8. Valmentajat sopivat henkilökohtaisesti tähän ryhmään siirtymisestä.

NAISTEN JA TYTTÖJEN omat harjoitukset on perjantaisin kello 18:30-20:00. Toki kannattaa käydä myös muissa harjoituksissa, niin etenee taidoissa varmasti. Ryhmä aloittaa 19.8. ja treenit ohjaavat Ritva Heikkilä ja Tiina Pusa.

JATKOKURSSI on tarkoitettu peruskurssin käyneille kelta-oranssivöisille junnuille. Ryhmään ei tarvitse erikseen ilmoittautua ja se harjoittelee maanantaisin ja keskiviikkoisin 17:00-18:30 ohjaajina ovat Kai Stör apunaan Mikko Raivio sekä seuran muut ohjaajat vuorollaan.

LASTEN PERUSKURSSI harjoittelee tiistaisin ja torstaisin kello 17:00-18:30. Kurssia ohjaavat Marja-Liisa Hulkko ja Petri Raitaluoma.

Kurssin info on tiistaina 23.8. ja ensimmäiset harjoitukset torstaina 25.8. Kurssi päättyy keväällä 2017 keltaisen yön kokeeseen.

Kurssi on tarkoitettu 3-6-luokkalaisille sekä niille 2-luokkalaisille, jotka ovat olleet Mini-Samuraissa ja jutelleet asiasta keväällä ohjaajan kanssa.

Mini-Samuraihin verrattuna harjoitusmäärä on kolminkertainen - kahdesti viikossa 1,5 h.

MINI-SAMURAI on tarkoitettu 1-2-luokkalaisille. Harjoituksissa on jo hieman enemmän judoa sidontoineen ja ukemeineen, myös yksi heitto opetellaan. Ryhmä aloittaa 10.9. ja harjoittelee lauantaisin kello 12-13 ohjaajana Minttu Ojanen apunaan muita ohjaajia.

MUKSUDU on alle kouluikäisten judollinen liikuntaleikkikoulu. Ryhmä aloittaa 10.9. ja harjoittelee lauantaisin kello 11:00-11:45 ohjaajana Anu Stör apunaan Nina Samlihan ja muita Shirokawan aikuisia.

TUKIJUDO eli sovellettu judo on erityistä tukea tarvitseville suunnattu judoharjoittelun muoto. Ryhmä aloittaa 10.9. ja harjoittelee lauantaisin kello 10-11. Ryhmää ohjaavat Anu Stör ja Suvi Lepistö.

Peruskurssin, muksujudon, mini-samurain ja tukijudon sähköinen ilmoittautuminen löytyy Shirokawan web-sivulla: www.shirokawa.com