



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

Nyt syksyllä jäsenet, myös kevään peruskurssilaiset maksavat toisen erän (95€ tai 200€) vuoden 2017 jäsenmaksusta, paitsi ne, jotka maksoivat keväällä koko vuoden maksun 195€ tai koko vuoden perhemaksun 400€.

Muksujudon, Mini-Samurain ja Tukijudon jäsenet maksavat kerralla koko kauden 2017-2018 maksun (135€).

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

Huomatkaa jäsenmaksun eräpäivä 31.8.2017, jota pyydetään noudattamaan. Syyskuussa poistetaan rekisteristä ne jäsenet, joilla ei ole vuoden 2017 jäsenmaksuja maksettu. Tämän jälkeen ei ole lupaa harjoitella, kisata eikä leireillä.

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

Kurssin kunnolla käynnistyttyä saavat kurssilaiset syyskuussa laskun henkilökohtaisella viitenumera.

Naisille ja tytöille pidetään judoleiri Pajalla 25.-26.8. Harjoitukset perjantaina 18:30-22:00 ja lauantaina 9-15. Leirille on saatu vieraileva valmentaja!



7.8.2017

Shirokawan jäsenkirje



KO 講
DO 道
KAN 館
JU 柔
DO 道

Vaikka kesä jatkuu, voi taas muistella reittiä Pajatien tatamille. Sisäpuolella on tämän vuoden harjoitusajat ja ryhmät. Jos ryhmistä on jotain kysyttävää, soita ryhmän vetäjille, yhteystiedot löytyvät seuran web-sivulta www.shirokawa.com.

Käythän säännöllisesti myös Facebook-sivullamme <https://www.facebook.com/porvoon.shirokawa>

Jäsenkirjeen mukana tulee kaikille jäsenmaksun lasku henkilökohtaisella viitenumera. Takasivulla löytyy ohjeita ja lisätietoja maksuista.

Lasten peruskurssin, muksujudon, mini-samurain ja tukijudon sähköinen ilmoittautuminen on avattu: www.shirokawa.com -> ILMOITTAUTUMINEN.

Huomatkaa lauantain aamupäivän muuttuneet harjoitusajat (muksujudo, mini-samurai ja tukijudo)!

LASTEN PERUSKURSSIN INFO JA NÄYTÖS
dojolla (Pajatie 5) tiistaina 5.9. kello 18:00

Syyskausi alkaa komeasti, kun järjestämme 9.-10.9. kahdet kisat Urheiluhallilla, tule katsomaan ja kannustamaan. Kisoista löytyy enemmän infoa web-sivuilta.

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

Maanantain, keskiviikon ja sunnuntain harjoitukset alkavat 21.8. ja ne pidetään yhdessä nuorten kanssa. Treenit ovat kovempitempoiset ja mukana on enemmän randoria, vetäjinä Matti Lattu ja Michael Lindqvist.

Tekniikkapainotteiset tiistain ja lauantain treenit alkavat 22.8. Timo Lepistön ja Mikko Kärnän ohjaamina.

Näissä harjoituksissa voivat aikuiset aloittaa hyvän harrastuksen, tervetuloa.

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 21.8. Valmentajat sopivat henkilökohtaisesti tähän ryhmään siirtymisestä.

NAISTEN JA TYTTÖJEN omat harjoitukset on perjantaisin kello 18:30-20:00. Toki naisväen kannattaa käydä myös muissa harjoituksissa, niin etenee taidoissa varmasti. Ryhmää ohjaavat Ritva Heikkilä ja Tiina Pusa ja ryhmä aloittaa 25.8. viikonloppuleirillä (pe-la).

JATKOKURSSI on tarkoitettu peruskurssin käyneille kelta-oranssivöisille junnuille eikä ryhmään tarvitse erikseen ilmoittautua. Ryhmä aloittaa 21.8. Maanantain ja keskiviikon harjoituksissa kello 17:00-18:30 ohjaajina ovat Kai Stör ja Petri Raitaluoma.

LASTEN PERUSKURSSI harjoittelee tiistaisin ja torstaisin kello 17:15-18:30. Kurssilla opetellaan judon perusasioita, ohjaajina Mikko Kärnä ja Marja-Liisa Hulkko. Ensimmäiset harjoitukset pidetään torstaina 7.9. ja kurssi päättyy keväällä 2018 keltaisen vyön kokeeseen.

Kurssi on 3-6-luokkalaisille sekä niille 2-luokkalaisille, jotka ovat olleet Mini-Samuraissa ja sopineet asiasta keväällä ohjaajan kanssa. Mini-Samuraihin verrattuna harjoitusmäärä on kolminkertainen - kahdesti viikossa 1,5 h.

MUKSUJUDO on alle kouluikäisten (5-6 v) judollinen liikuntaleikkikoulu. Ryhmä aloittaa 2.9. ja harjoittelee lauantaisin kello 10-10:45 ohjaajina Minttu Ojanen, Sebastian Bojers ja Jarno Muona.

MINI-SAMURAI on tarkoitettu 1-2-luokkalaisille. Harjoituksissa on jo hieman enemmän judoa sidontoihin ja ukemeineen, myös yksi heitto opetellaan. Ryhmä aloittaa 2.9. ja harjoittelee lauantaisin kello 11-12 ohjaajana Anu Stör apunaan muita Shirokawan ohjaajia.

TUKIJUDO eli sovellettu judo on erityistä tukea tarvitseville suunnattu judoharjoittelun muoto. Ryhmä aloittaa 2.9. ja harjoittelee lauantaisin kello 12-13. Ryhmää ohjaavat Anu Stör ja Suvi Lepistö.

Matti Lattu ja Michael Lindqvist pitävät Pajalla tunnin mittaiset **LAJIVOIMAHARJOITUKSET** nuorille ja aikuisille torstaisin kello 20.