



Shirokawan jäsenmaksun voi maksaa Smartum- ja Edenred-seteleillä, jotka toimitetaan Ykälle.



5.8.2022

## Shirokawan jäsenkirje



Nyt syksyllä kaikki jäsenet, myös jatkokurssille siirtyvät viime kevään peruskurssilaiset maksavat syksyn osuuden vuoden 2022 jäsenmaksusta (75€ tai perhemaksuna 175€).

**KAIKILLA ON LASKUSSAAN HENKILÖKOHTAINEN VIITENUMERO, KÄYTTÄKÄÄ SITÄ MAKSAESSANNE JÄSENMAKSUNNE!**

Shirokawan jäsenmaksun lisäksi jokainen jäsen maksaa myös Judoliiton jäsenmaksun ja saa näin lisenssin, joka sisältää myös vakuutuksen. Vanha lisenssi on voimassa 31.7. asti ja uusi pitää maksaa vuosittain syksyllä Suomi Sportin kautta.

Ohjeet löytyvät Shirokawan web-sivulta.

- Ilman Judoliiton jäsenyyttä ja lisenssiä ei voi harjoitella, kisata, leireillä eikä suorittaa koulutuksia tai uusia vyöarvoja.

[Peruskurssille ilmoitaudutaan sähköisesti.](#) Kurssimaksu (180€) maksetaan vasta, kun muutama viikko on harjoiteltu. Näin on ensin mahdollisuus kokeilla, miltä judo harrastuksena tuntuu ja sopiiko judo itselle. Kurssilaiset saavat syyskuussa laskun henkilökohtaisella viitenumerolla. Myös kurssilaiset ostavat Suomi Sportissa yllä mainitun Judoliiton jäsenmaksun kautta lisenssin, johon sisältyy vakuutus.

Myös [muksujudoon](#) ja [mini-samuraihin](#) ilmoitaudutaan sähköisesti. Jäsenmaksut maksetaan kerralla koko kauden 2022-2023 osalta (135€). Laskut henkilökohtaisella viitenumerolla jaetaan syyskuun aikana harjoituksissa. Muksujudon ja mini-samurain jäsenet eivät maksa Judoliiton jäsenmaksua SuomiSportissa.

Hyvää alkavaa syyskautta kaikille jäsenille. Kevät meni hienosti ja kesälläkin harjoiteltiin lukuun ottamatta heinäkuun taukoa. Nyt on aika taas aloittaa ryhmien vakioharjoitukset. Muistetaan edelleen huolehtia hygieniasta ja tullaan treeneihin vain täysin terveinä.

Elokuun kolme ensimmäistä viikkoa harjoitellaan yhdessä kahdesti viikossa, katsokaa tarkemmin web-sivuilta sekä [Nimenuudosta](#), jossa aikuiset ja nuoret ilmoittautuvat aina harjoituksiin

Sisäpuolella on tämän vuoden harjoitusajat ja ryhmät. Jos ryhmän toiminnasta on kysyttävää, vetäjien yhteystiedot löytyvät web-sivulta -> Ryhmät - kysykää aina suoraan heiltä.

Takasisivulla on ohjeet jäsenmaksun maksamisesta.

Käythän Shirokawan [web-sivulla](#) ja [Facebook-sivuillamme](#) sekä [Instagramissa](#) katsomassa tiedotteita ja kuvia.

Aikuiset ja nuoret, ilmoittautukaa harjoituksiin Nimenuudossa. Tunnuksen saa Matti Latulta, yhteystiedot web-sivulla

LASTEN PERUSKURSSIN INFO JA NÄYTÖS dojolla (Pajatie 5) tiistaina 30.8. kello 17:30. Harjoitukset alkavat torstaina 1.9. ja jatkuvat tiistaisin 17:00-18:15 ja torstaisin kello 17:00-18:30.  
SÄHKÖINEN ILMOITTAUTUMINEN ON AVATTU.

MUKSUJUDO JA MINI-SAMURAI aloittavat yhdessä lauantaina 3.9. SÄHKÖINEN ILMOITTAUTUMINEN ON AVATTU.

**AIKUISET** harjoittelevat maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 18:30-20:00, tiistaisin kello 19:30-21:00 sekä lauantaisin kello 13:30-15:00 ja sunnuntaisin kello 18:00-19:30.

Maanantain, keskiviikon ja sunnuntain harjoitukset alkavat 22.8. ja ne pidetään yhdessä nuorten kanssa. Treenit ovat kovatempoisemmat ja mukana on enemmän randoria, ryhmän valmentajina ovat Matti Lattu ja Mikko Kärnä.

Tekniikkapainotteiset tiistain ja lauantain treenit alkavat 23.8. Tekniikkaryhmää koutsaava Yrjö Villanen.

Tiistain/luantain harjoituksissa aikuiset voivat myös turvallisesti aloittaa uuden hyvän harrastuksen, tervetuloa.

**NUORET** ja kilpailijat treenaavat Matti Latun ja Mikko Kärnän valmentamina maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 18:30-20:00 sekä sunnuntaisin kello 18:00-19:30.

Ryhmä aloittaa omat harjoituksensa 22.8. Valmentajat sopivat henkilökohtaisesti tähän ryhmään siirtymisestä.

**JATKOKURSSI** on tarkoitettu peruskurssin käyneille alakouluikäisille junnuille. Ryhmä aloittaa maanantaina 22.8. eikä ryhmään tarvitse erikseen ilmoittautua

Maanantain ja keskiviikon harjoituksissa kello 17:00-18:30 vastaavana ohjaajana on Petri Raitaluoma, apuna seuran muita ohjaajia.

**LASTEN PERUSKURSSI** harjoittelee tiistaisin 17:00-18:15 ja torstaisin kello 17:00-18:30 -> ilmoittautuminen sähköisesti.

Ensimmäiset harjoitukset ovat torstaina 1.9. ja kurssi päättyy keväällä 2023 keltaisen vyön kokeeseen.

Peruskurssi on tarkoitettu 3-6-luokkalaisille. Ryhmää ohjaavat Salma Yousef ja Miina Helynen.

**MINI-SAMURAI** on tarkoitettu 1-2-luokkalaisille.

Harjoituksissa on judoa sidontoineen ja ukemeineen, myös jotain sopivaa ja mukavaa heittoa harjoitellaan.

**MUKSUJUDO** on alle kouluikäisten (5-6 v) judollinen liikuntaleikkikoulu, jossa pääsee nujuamaan matossa.

Molempiin ryhmiin ilmoittautuminen tehdään sähköisesti.

Ryhmät harjoittelevat samanaikaisesti lauantaisin kello 11-12 ja aloittavat 3.9. Ohjaajina ovat Ari Laakso ja Sebastian Bojers.

**TUKI-JUDO** eli sovellettu judo on erityistä tukea tarvitseville suunnattu judoharjoittelun muoto. Ryhmä harjoittelee tiistaisin 18:15-19:45 ja lauantaisin klo 12:00-13:30, ohjaajina ovat Anu ja Kai Stör sekä Teemu Mallenius.

Torstaisin kello 20-21 aloittaa uutena ryhmänä aikuisten **FitJudo**, jossa pääsee kuntoilemaan verkkareissa/colleageasussa judollisesti. Ryhmää ohjaa Jarno Muona.

Samaan aikaan Matti Lattu ja Mikko Kärnä pitävät nuorille ja aikuisille **LAJIVOIMAHARJOITUKSET** Pajalla. Seuratkaa harjoitusten alkamista ja ilmoittautukaa aina Nimenhuudossa.