

BUDOBIC 25V

JUHLALEIRI 20.9.2025

Tule mukaan juhlistamaan Budobicin 25 toimintavuotta leiripäivään lauantaina 20. syyskuuta! Päivä on täynnä monipuolista treeniä, joka sopii kaikille budobicin harrastajille kuntotasosta riippumatta. Leirin ohjauksesta vastaavat omat ohjaajamme Satu, Jenna ja Riikka (pl. erikseen mainitut vierailevat ohjaajat). Päivä päätetään rentoon yhdessäoloon.

Ohjelma

- **klo 9.30–10.00: Kehon herättely**
Kevyt herättely päivän harjoitteisiin.
- **klo 10.00–10.45: "Budobic kautta aikojen"**
Sukellamme Budobicin historiaan ja kehitykseen reippaalla ja monipuolisella tunnilla.
- **klo 11.00–12.30: Itsepuolustuksen ABC**
Ohjaajana karatejutsun sensei Toni Leivo. Tunnille hiukset kiinni sekä mukaan vanha pitkähihainen (college- tms.) paita, jonka mahdollinen rikkoontuminen ei haittaa, ja säkkihanskat (, jos ne omistat).
- **klo 12.30–13.00: Evästäuko**
Omat lounasevääät mukaan.
- **klo 13.00–13.45: Torjunnat ja väistöt**
Keskitymme erilaisten torjuntujen ja väistöjen tekniikkaan.
- **klo 13.45–14.30: Potkutekniikat**
Keskitymme erilaisten budobicissa käytettyjen potkutekniikoiden hiomiseen.
- **klo 14.30–15.15: Lyöntitekniikat + HIIT**
Hiomme lyöntitekniikoita ja yhdistämme ne korkeaintensiteettiseen intervalliharjoitteluun (HIIT).
- **klo 15.30–16.00: Äänimaljarentoutus**
Rentoudumme äänimaljojen äärellä, ohjaajana toimii Mimmu Pietilä (Tmi Mimosan kehto).
- **klo 16.30–20.30: Sauna ja ruokailu**
Päätämme päivän rentoutumalla saunassa ja nauttimalla illallista (tomaatti-pesto-mozzarellapasta + saunajuoma) Hotelli Seurahuoneen saunatiloissa.

Lisätiedot

- **Paikka:** Uimalan yläsali (huomioithan, että salissa on jumppamatot, mutta ei tatamia; voit valita, oletko paljain jaloin vai sisäkengillä).
- **Hinta:** 25 euroa (Hintaan sisältyy koko päivän ohjelma, ml. ruokailu juomineen.)
- **Ilmoittautuminen:** Sitovat ilmoittautumiset ohjaajille ja osallistumismaksu 25 euroa Budobicin tilille FI24 4260 0010 2893 43 (viesti "Juhlaleiri") viimeistään su 7.9.2025.