



Eesti koondiste (kadetid, juuniorid ja täiskasvanud) ja kandidaatide treeninglaager Käärikul 26-30.12.22

NB: Laager on **kohustuslik** kõigile käesoleval hetkel koondisesse kuuluvatele sportlastele ja kõikidele sportlastele, kes soovivad kandideerida järgmisel aasta koondisesse! Kui laagris ei osale, siis ei ole võimalust ka järgmise aasta koondisesse kuuluda!

Esimene treening esmaspäeval, 26.12 kell 16.30-18.30 (Saabumine hiljemalt 15:00)
Viimane treening reedel, 30.12 kell 10.30-12.00

- ✓ Jõusaal
- ✓ Pallimängud (korvpall, jalgpall, võrkpall, sulgpall)
- ✓ Töö kummidega (kummid kaasa)
- ✓ Tatami, kimono kaasa
- ✓ Lume olemasolul - suusatamine, laenutus kohapeal
- ✓ Võimalus kasutada Pühajärve ujulat ja Spa-d

Treenerid: Glen Viks, Vladimir Stepanjan, Andres Põhjala, Egert Ehari

Hind 190€ (sisaldab: majutus hotellis, 3x korda toitlustus, saun ja treeningsaalid piiramatult)

Käesoleva aasta koondise liikmetele on laager tasuta!

Täpsem info Andres Põhjala tel: 5096511, do@do.ee

Registreerimine kuni **16.12.22**, elis@judo.ee.

Tasumine saabumisel kohapeal sularahas või eelnevalt registreerimisel küsida arvet.