



Hei Tikkurilan Seirenkain juniorit ja vanhemmat, tässä tiedote kevään ohjelmasta.

## Harjoitusajat

Harjoitusaikoihin tulee pieni tilapäinen muutos. Tiistaiharjoitukset aikavälillä **18.1.–8.3.2011** pidetään poikkeuksellisesti **Tikkurilan urheilutalolla klo 20:00–21:00**. Treenit ovat painimatolla, jolla on käytettävä sukkaa. Pahoittelemme muutoksesta aiheutuvaa haittaa.

- sunnuntai 17:30–18:30 Tikkurilan urheilutalo, tatami
- tiistai 20:00–21:00 Tikkurilan urheilutalo, painimatto, huom. sukat jalassa.

## Vyökokeet

Kevään vyökokeet järjestetään sunnuntaina 15.5 Tikkurilan urheilutalolla.

Vyökoemaksu on jatkoryhmäläisiltä 10 EUR, mikä maksetaan käteisellä kokeen yhteydessä. Uusintavyökokeesta ei peritä vyökoemaksua.

Huomioithan myös, että kokeeseen voi osallistua vain silloin, kun kullekin vyötasolle vaadittava min. harjoitusmäärä on kasassa. Vaadittavat harjoitusmäärät löydät Seirenkain internet-sivuilta (Juniorit -> Vyökoevaatimukset).

## Perutut harjoitukset

- Hiihtoloma, su 20.2. ja ti 22.2.
- Pääsiäinen, su 24.4.
- Vappu, su 1.5.
- Kauden viimeiset harjoitukset su 22.5.

## Kevätkauden päättäjäiset

Kevätkauden päättäjäiset järjestetään lauantaina 21.5. Tästä lähetetään oma tiedote lähempänä ajankohtaa.

Hyvää alkavaa vuotta ja treeni-intoa toivovat valmentajat.