

Leiriohjelma

Perjantai 2.9.2016

17:30	Saapuminen ja majoittuminen (alustava huonejärjestys liitteenä)
18:00 – 19:30	Harjoitus
19:30	Päivällinen
20:30	Rantasauna (yleinen vuoro)
22:30	Hiljaisuus

Lauantai 3.9.2016

8:00	Herätys
8:00 – 9:00	Aamiainen
9:30 – 11:00	Harjoitus
11:30	Lounas
12:30 – 14:00	Luento ja ryhmätöitä luistelijaille (Rantasaunan takkahuone)
15:30 – 17:30	Harjoitus
18:00	Päivällinen
19:00	Harjoitus: Yhteinen peli/kisa
20:30	Rantasauna (yleinen vuoro)
22:30	Hiljaisuus

Sunnuntai 4.9.2016

7:00 – 7:50	Aamu-uinti uimahallissa (halukkaille)
8:00	Herätys
8:00 – 9:00	Aamiainen
9:30 – 11:00	Harjoitus
11:30	Huoneiden luovutus
12:00	Lounas ja leirin päätös

Perustietoja

Leirin valmentajat: Jason Andberg

Carolien Hunneman

Ville Ahonen

Harjoituspaikat: Pääosin ulkona (eli kentillä ja maastossa)

Varustus: Ulkoliikuntavarustus (ota mukaan vaihtovaatteet)

Saunaa varten uimapuku

(pyyheliinat ja lakanat ovat urheiluopiston puolesta)

Sijainti:



Liikuntakeskus Pajulahti sijaitsee Nastolassa, 20 km Lahdesta itään Kouvolan suuntaan. Opasteet löytyvät pohjoisesta tullessa valtatie 5 varrelta noin 10 km Vierumäen risteyksestä etelään päin, ja valtatieltä 12 noin 10 km Lahdesta itään Kouvolaan päin.