

LEKI YU:N VALMENNUSRYHMIEN (2005-08 -SYNTYNEET) PÄIVÄLEIRI 10.12.2022

Ilmoittautuminen 4.12.2022 mennessä

LEIRIOHJELMA

- 8.30-11 **TESTIT**
Pirkkahalli B (lentävä 20m, kuulun heitot, loikat)
Ota mukaan ulkovaatteet, piikkarit ja juomapullo
Alkuverryttely ulkona ja sisällä
- 11-11.30 **LIIKUNTAPARKKIIN** siirtyminen omilla autoilla
- 11.30-12.15 **LOUNAS**
- 12.15-13.45 **KOULUN JA URHEILUN YHDISTÄMINEN**
Esport-sali
- 14-16 **VOIMAHARJOITUS JA LIIKKUVUUS**
Crosstraining-sali
Ota mukaan sisätossut
- 16-17 Peseytyminen, kävely Ideaparkiin
Ota mukaan pyyhe ja vaihtovaatteet
- 17-19 **RUOKAILU JA HOHTOKEILAILU** (omakustanteinen ohjelma)

Lisätiedot: Kirsi Mänty, p. 040 8335005 tai kirsi.manty@gmail.com