

LEKI YU:N VALMENNUSRYHMIEN JA SOPIMUSURHEILIJOIDEN PÄIVÄLEIRI 27.4.2024

Ilmoittautuminen 24.4.2024 mennessä

LEIRIOHJELMA

- 9.30-13 **YHTEISTREENIT + LOUNAS**
Hakkarin urheilukenttä + kuntoportaat
Ota mukaan sään mukaiset ulkovaatteet, juoksutossut, piikkarit ja juomapullo
Lounas klo 12-13 RAVINTOLA FLEMM´S (Lempäälä-talo, Manttaalitie 15)
siirtyminen omilla autoilla

LIIKUNTAPARKKIIN siirtyminen omilla autoilla
- 13.30-15 **LUENTO JA AJANKOHTAISET YU-ASIAT**
Liikuntaparkki / Esport-sali

”Urheilijan työkalupakki: palautuminen ja ravitseminen”
Anne-Mari Lindholm, Suuntima

Kesä 2024 arvokilpailukalenteri ja muut ajankohtaiset asiat
LeKi YU
- 15-17 **VOIMAHARJOITUS JA LIIKKUVUUS**
Crosstraining-sali
Ota mukaan sisätossut

Peseytyminen ja siirtyminen Liikuntaparkin kahvioon
Ota mukaan pyyhe ja vaihtovaatteet
- 17-19 **TARJOILUT, YHDESSÄOLOA JA OHJELMAA**

Lisätiedot: Timo Reunanen, p. 044 4166 535 tai reunanen.timo@luukku.com