



MAJOITUS

Resort-tason majoituksessa: http://www.kuortane.com/majoitus_ja_ruokailu/majoitus/

RUOKAILUT

Sisältyvät täysihoidopakettiin tulopäivän päivällisestä lähtöpäivän lounaaseen.

MAKSU

Leirin hinta (165 €) maksetaan paikan päällä.

Torstai 9.6.2016	12:00	Majoittuminen, ilmoittautumiset urheiluopiston vastaanottoon (Kuortane-hallissa), mahdollisuus lounaaseen
	13:00	omakustanteisesti >= 15 v 10,53 € ja < 15 v 6 €
	13:00	Leirin avaus / Veto, Kuortanehalli
	14:00	
	14:00	Juoksu + loikat
	16:00	
	16:15	Päivällinen
	18:00	Ryhmä 1: Ammuntaharjoitus ; Ryhmä 2: Pelit
	19:30	
	19:30	Ryhmä 1: Pelit ; Ryhmä 2: Ammuntaharjoitus
	21:00	
	21:15	Iltapala
	Perjantai 10.6.2016	22:30
7:30		Aamujumpat ja aamupala
9:15		Ryhmä 1: Rullahiihto, tasatyöntöharjoitus / Kuortane; Ryhmä 2: Juoksukuntopiiri
11:15		
11:30		Lounas
15:00		Ryhmä 1: Ammuntaharjoitus ; Ryhmä 2: Telinevoimistelu
17:00		
17:15		Päivällinen
19:00		Ryhmä 1: Telinevoimistelu ; Ryhmä 2: Pelit
20:00		
Lauantai 11.6.2016	21:15	Iltapala
	22:30	Hiljaisuus
	7:30	Aamujumpat ja aamupala
	9:15	Ryhmä 1: Rulla-ampumahiihtoharjoitus / Vimpeli (lähtö klo 8:15); Ryhmä 2: SJK
	11:15	
	11:30	Lounas
	15:00	Ryhmä 1: SJK ; Ryhmä 2: Ampumajuoksuharjoitus
	17:00	
	17:15	Päivällinen
	19:00	Pelit ja kehonhuolto
	20:30	
Sunnuntai 12.6.2016	21:15	Iltapala
	22:30	Hiljaisuus
	7:30	Aamujumpat ja aamupala
	9:00	Ryhmä 1: APT-harjoitus + SJK ; Ryhmä 2: SJK + APT-harjoitus
	12:00	
	12:15	Lounas
	13:00	Leirin päätös / Veto, Kuortanehalli

Henkilöstö: Valmentaja Miika Köykkä (050 401 7469)
Valmentaja Mika Rinta-Keturi (040 774 8648)
Apuvalmentajat

VARUSTUS

- Peseytymisvälineet, ohjelman- ja säänmukaiset urheilu-varusteet (mm. mahd. rullahiihtovarusteet -> KYPÄRÄI, sauvakävelysauvat, ase + aseeseen sopivat SÄÄTÖVÄLINEET + n. 400 patruunaa, riittävästi vaihtovaihteita)
- Iloista urheilumieltä!