NUORTEN VALMENNUSLEIRI

KISAKALLIOSSA 11.-13.9.2009

alustava ohjelma

Perjantai

klo	
17.00	saapuminen Kisakallioon ja majoittuminen
17.30	leirin avaus + tulokahvi (jäähalli, siniviiva-luokka)
18.15	lajiharjoitus
20-21	sauna ja uinti
20.30	iltapala

Lauantai

7.30	aamiainen
9.00	fyysisen kunnon merkitys curlingissa (siniviiva)
9.30	fysiikkatreenit (hiekkakenttä, kuntosali)
11.30	lounas
12.45-14	lajiharjoitus
14.30	videon katselu
16.00	päivällinen
18.00	lajiharjoitus
20.30	iltapala

kisakallio

Sunnuntai

klo
7.30 aamiainen
9.00 lajiharjoitus
11.00 lounas
12.00 videoiden katselu
13.00 lajiharjoitus
14.30 leirin päätös
15.00 kotimatkalle

lisätiedot: jari.laukkanen @ hyvinkaa.fi

ruokailut: leirin hintaan kuuluvat koutsaus, kaikki ohjelman mukaiset ruokailut sekä majoitus

hinta: leiriläisen omavastuuhinta 60 € maksetaan Kisakalliossa

ilmoittautumiset: suvituuli.louhi @ kisakallio.fi
Leirille on rajoitettu paikkamäärä – vain nopeimmat mahtuvat!

kisakallio