

Tervetuloa Kuortaneelle!

Leirikirje
Avoin Talvilomaleiri
4.-6.3.2013

Leirin yhteinen ohjelma alkaa keilahallilla (Liikuntahotellin alakerrassa) maanantaina 4.3. klo 13. Siirrymme sieltä sitten valmentajien johdolla luentotiloihin. Jotta leiristäsi tulisi erittäin mukava ja onnistunut, lue tarkasti tämän kirjeen sisältö!

Sisään kirjautuminen tapahtuu Urheiluopiston receptionissa, josta saatte ruokaliput ja mahdollisesti huoneenne avaimet. Kaikki huoneet eivät välttämättä ole vielä puolilta päivin siivottuja, joten majoittumista voitte joutua odottamaan. Käykää lounaalla Eppula Buffetissa ennen tapaamistamme keilahallilla. Leiri loppuu keskiviikkona 6.3. noin klo 17.30.

Varustelista leirille:

- keilailuvälineet (ette tarvitse montaa palloa vaikka omistaisittekin!)
- sisäliikuntaan varustus (myös sisäpelitossut), varaudu myös talvisilla päällysvaatteilla (pipo ja hanskat!)
- vaihtovaatteita ja hygieniatarvikkeet, omat lääkkeet
- muistiinpanovälineet, muistitikku jos haluatte videoklipin suoritusestanne mukaan

Junnuille vielä tiedoksi...

- pakatkaa reilusti leirihenkeä kassiin, kitinän ja narinan voi jättää kotiin ☺
- Rantamajassa ei ole langatonta verkkoa eli kannettavaa ei tarvita – jos ylimääräistä aikaa jää niin kulutetaan se vaikka liikkuen tai vaikkapa korttia pelaten!
- Iltapalaa ei ole tarjolla, eli kannattaa varautua pienellä taskurahalla iltasyömisiä varten tai ottaa vaikka kotoa evästä mukaan

Leirillä valmentajana toimivat Piritta Maja ja Petri Römark. Piritta on tavoitettavissa puhelimitse niin ennen leiriä, sen aikana kuin leirin jälkeenkin kaikissa mieltänne askarruttavissa asioissa. Mikäli teillä on joku asia, joka meidän on syytä tietää (vakava allergia tms.), ottakaa yhteyttä!

Piritta Maja puh.0500-949 178 (piritta.maja@kuortane.com)

Nähdään Kuortaneella!

Laitattehan minulle vastauksena tiedoksi, haluatteko maksaa leirimaksunne paikan päällä vai laskutamme sen, sekä mahdollisen laskutusosoitteen, kiitos!



Junnut:

	Paikka	
12.00-13.00	Eppula Buffet	Lounas
13.00-15.00	KT3	Luento
15.00-16.30	Voimistelusalu	Liikunta
16.30-18.30	Keilahalli	Rataharjoitus
18.30-19.30	Eppula Buffet	Päivällinen

Kello	Paikka	
07.00-09.00	Eppula Buffet	Aamupala
09.00-10.00	KT2	Luento
10.00-11.30	Keilahalli	Rataharjoitus
11.30-13.00	Eppula Buffet	Lounas
13.30-14.30	Kuortanehalli/core	Liikunta
15.30-16.30	KT3	Luento
16.30-18.00	Keilahalli	Rataharjoitus
18.00-19.00	Eppula Buffet	Päivällinen
19.00->	Kuortanehalli	Sulkaapallo

Kello	Paikka	
09.00-10.00	Eppula Buffet	Aamupala
10.00-11.30	KT2	Luento
12.00-13.00	Keilahalli	Rataharjoitus
13.00-14.00	Eppula Buffet	Lounas
15.00-16.00	Keilahalli	Rataharjoitus
16.00-17.30	Keilahalli	Leirikisa + lopetus

Aikuiset:

		Aihe
12.00-13.00	Eppula	Lounas
13.00-15.00	KT1	Luento/heittosuoritus
15.00-16.30	Voimistelusal	Liikunta
16.30-18.00	Keilahalli/KT1	Kuvaus/suoritusten läpikäynti
18.00-18.30	Eppula	Päivällinen
18.30-20.30	Keilahalli	Rataharjoitus

		Aihe
07.00-09.00	Eppula	Aamupala
09.00-11.00	KT1	Luento/toistaminen
11.30-13.00	Keilahalli	Rataharjoitus/tekniikka+toisto
13.00-14.00	Eppula	Lounas
14.00-15.00	Spinning	Liikunta
16.00-17.00	KT1	Luento/paikkaaminen
17.00-18.00	Eppula	Päivällinen
18.00-19.30	Keilahalli	Rataharjoitus/paikkaaminen
20.00-21.00	Kuortanehalli	Sulkaapallo

		Aihe
09.00-10.00	Eppula	Aamupala
10.00-12.00	KT1	Luento/pelilinjat ja muutokset
12.00-13.00	Eppula	Lounas
13.00-15.00	Keilahalli	Rataharjoitus
15.00-16.00		Luento/rataolosuhteet
16.00-17.30	Keilahalli	Leirikisa + lopetus