folkhälsan



Nyrkkeilyn koululaisleiri

Tervetuloa 16.–18.11. järjestettävälle nyrkkeilyn koululaisleirille Solvallaan! Majoitus on Solvalla Centerin Luhti-majoitustilassa, 3-5 hh huoneissa. Kaikki ruokailut paitsi iltapala tarjotaan ravintolassamme, Iltapala tuodaan majoitustilan lähellä olevaan oleskelutilaan. Seuraavilla sivuilla on tuleva leiriohjelma, käykää tämä läpi ja ota mukaan tarvittava varustus kaikkiin ohjelmapisteisiin. Ravintolassamme on myös myyntiä, jos haluaa ostaa jotain pientä syötävää. Vastaanotto on avoinna klo 9.00 – 19.00, Erillisenä liitteenä löytyy aluekartamme, josta näkee kaikki rakennusten sijainnit ja opiston yhteystiedot. Mikäli on erityisruokavalioita, tarvitsemme tiedon viim. 10.11, ne voi laittaa osoitteeseen jimmy.lindfors@folkhalsan.fi. Leirihinta 210€/hlöä, maksetaan paikan päällä kortilla tai käteisellä. Lämpimästi tervetuloa leirille!

3.11.2026

Ohjelma

Maanantai 16.11.2026

08.30 Tulo

09.00 – 12.00 Testit – Kasva urheilijaksi (Areenassa)

12.15 – 13.00 Lounas

13.00 – 14.00 Opetustunti (Långträsk)

14.00 – 16.00 Lajinomainen harjoitus (Nyrkkeilysali)

16.00 – 17.00 Päivällinen

17.00 – 18.00 Opetustunti, läksyjen tekemiseen (Långträsk)

18.00 – 20.00 Monipuolinen fysiikkatreeni (Urheilukentällä/Areena)

20.00 – 20.30 Iltapala

20.00 – 22.00 Märlam

Tiistai 17.11.2026

08.00 – 09.00 Aamiainen

09.30 – 11.30 Pallopelit (Tekonurmikentällä ½)

11.30 – 12.30 Lounas

12.30 – 13.30 Opetustunti – testien tavoitteet (Långträsk)

14.00 – 16.00 Lajinomainen harjoitus (Nyrkkeilysali)

16.00 – 17.00 Päivällinen

17.00 – 18.00 Opetustunti, läksyjen tekemiseen (Långträsk)

18.00 – 20.00 Salitreeni (Kuntosali)

20.00 – 20.30 Iltapala

20.00 – 22.00 Märlam

Keskiviikko 18.11.2026

08.00 – 09.00 Aamiainen

09.30 – 11.30 Pallopelit (Nyrkkeilysali)

11.30 – 12.30 Lounas

12.30 – 13.30 Opetustunti (Långträsk)

14.00 – 16.00 Lajinomainen harjoitus (Nyrkkeilysali)

16.00 – 17.00 Päivällinen

Yhteystiedot
Lajinomainenvalmentaja:, Suomen Nyrkkeilyliiton valmentajat
Yleisurheilutreenit, kettäryys-motoriikka: Solvallan opettajat/ohjaajat
Testit: Solvallan opettajat/ohjaajat
Salitreeni: Solvallan opettajat/ohjaajat
Opetustunnit/teoria osa: Solvallan opettaja
Koulutehtävät/läksyt: Nina Petander
Varaukset Jimmy Lindfors,jimmy.lindfors@folkhalsan.fi 0401662385
Pallopelit: Solvallan ohjaajat

Tervetuloa leirille!