

20.-22.4.2018 Pajulahden liikuntakeskus CLEARIN SULKAPALLOLEIRI

Kutsu



Clearin perinteinen kilparyhmän harjoitusleiri Pajulahden liikuntakeskuksessa järjestetään pe 20.4 - su 22.4. Leirin ohjelmassa on lajitreeniä, muuta liikuntaa, sekä tietenkin mukavaa yhdessäoloa.

Alustava leiriohjelma:

PERJANTAI	20.4.2018	
16.00	LÄHTÖ LEIRILLE	AKTIA-ARENA
19.00	SAAPUMINEN JA MAJOITTUMINEN	
19.00- 21.00	SISÄTREENIT	7 kenttää (koko sali)
21.30- 22.00	ILTAPALA	Iso Kukkanen
LAUANTAI	21.4.2018	
07.30- 08.30	AAMIAINEN	Iso Kukkanen
09.00- 11.00	SISÄTREENIT	7 kenttää (koko sali)
11.30- 12.00	LOUNAS	Iso Kukkanen
13.00- 15.00	XXX	
15.00- 17:00	SISÄTREENIT	7 kenttää (koko sali)
17.30- 18.00	PÄIVÄLLINEN	Iso Kukkanen
21.00- 22.00	ILTAPALA	Iso Kukkanen
SUNNUNTAI	22.4.2018	
07.30- 08.30	AAMIAINEN	Iso Kukkanen
09.00- 11.00	SISÄTREENIT	7 kenttää (koko sali)
11.30- 12.00	LOUNAS	Iso Kukkanen
13.00- 14.00	XXX	
14.00- 16.00	SISÄTREENIT	7 kenttää (koko sali)
17.00- 18.00	PÄIVÄLLINEN	Iso Kukkanen
18.00	KOTIINLÄHTÖ	
n. 21.30	PALUU LEIRILTÄ	AKTIA-ARENA

Leirin hinta:

Leirin hinta on 195 €/ pelaaja. Hinta sisältää kyydin, majoituksen, yllä olevan ohjelman mukaiset ruokailut sekä liikuntatilojen käytön.

Varusteet:

Ota leirille mukaan treenivarusteet sulkapalloon (mailat, tossut, verryttelyasu), sekä sään mukaiset ulkoliikuntavarusteet. Varaa mukaan riittävästi vaihtovaatteita. Ota mukaan myös saunomis- ja peseytymisvarusteet (uimapuku, pyyhe). Opistolla on kahvila, joten voit ottaa myös hieman rahaa mukaan.

Lisätietoa:

Voit kysellä lisätietoja leiristä: Jukka Rantanen 040-5063280 ja www.pajulahti.com.
Osoite: Pajulahdentie 167, 15560 Nastola