



Välkommen på simläger med Fanny Teijonsalo, sponsorerat med medel från Brita Maria Renlunds Stiftelse.

Program:

Fredag 1.9.2023

14:30 -14.45	Träff i aulan simhallen. Vi går tillsammans till Medirex.	
15.00-15.45	Uppvärmning & Träning med Fanny	Medirex
16.00.17.30	Simning, alla	Vesiveijari
18.00-18.45	Middag	Wellamo
19.00-19.45	Stretching	Ishallen, Tatami

Lördag 2.9.2023

Grupp A:

8.25	Träff utanför simhallen.	
8.30	Vi blir insläppta till simhallen samtidigt. Dörren stängs.	
8.40-8.50	Uppvärmning	Vesiveijari
9.00-10.15	Simträning med Fanny	Vesiveijari
10.30-11.30	Rörlighet med Maria	Vesiveijari, Jumppa platsen

Grupp B:

8.25	Träff utanför simhallen.	
8.30	Vi blir insläppta till simhallen samtidigt. Dörren stängs.	
9.00-10.00	Rörlighet med Maria	Vesiveijari, Jumppa platsen

10.15-11.30 Simning med Fanny

Vesiveijari

Alla:

12.00-13.00 Lunch

Wellamo

Vilopaus hos sim-kompis eller simhallen

14.15-15.45 Simning Grupp A

Vesiveijari

16.15-17.15 Reaktionsövning med Fanny alla

Ishallen, Tatami

17.30-19.00 Simning Grupp B

Vesiveijari

Söndag 3.9.2023

10.00-11.00 Föreläsning med alla

Neptunut

11.15-12.45 Simning, alla

Vesiveijari

13.15-14.15 Lunch och avslutning

Wellamo



Ordlista för lägret:

Träning	Harjoittelu
Uppvärmning	Lämmittely
Strechning	Venyttely
Rörlighet	Liikkuvuus
Reaktionsövning	Reaktioharjoitus
Simkompis	Uimakaveri
Lunch	Lounas
Middag	Päivällinen
Bröstsöm	Rintauinti
Fjärilsöm	Perhosuinti
Frisöm	Vapaauinti
Ryggsöm	Selkäuinti
Medley	Sekauinti
Insimning	Alkuverryttely
Återhämtning	Loppuverryttely / Palautuminen
Stafett	Viesti
Tjugofem meter	25 metriä
Femtio meter	50 metriä
Delfinspark	Delfiinipotku
Frisimsspark	Vapaauintin potku
Jag heter ...	Minun nimeni on ...
Trevligt att träffas!	Mukava/Hauska tavata!
Kan du säga på nytt?	Voitko sanoa uudestaan?
Vad betyder..?	Mitä ... tarkoittaa?

Gruppindelning:

Nimi	A	Nimi	B
Milo Sytchak	A	Lucas Rantala	B
Jonne Junnila	A	Eemeli Järvinen	B
Peppi Nyberg	A	Siiri Karhulahti	B
Julius Paananen	A	Emma Girod	B
Edith Paananen	A	Elis Luomala	B
Alfons Luomala	A	Eemil Sytchak	B
Evert Sandbacka	A	Herman Sandbacka	B
Elmer Sandbacka	A	Silja Pulkkinen	B
Elmo Rajaniemi	A	Edvin Pulkkinen	B
Isohanni Aaron	A	Lucas Girod	B
Isohanni Leevi	A	Mette Hagqvist	B
Rönnqvist Hilla	A	Tara Maunula	B
Gerards Jasper	A	Emma Korri	B
Arvo Edit	A	Meimi Heikell	B
Minea Mäntylä	A	Emma Palola	B