

## 7.-9.3.2014 Eerikkilän urheiluopistolla CLEARIN SULKAPALLOLEIRI



### Kutsu

Clearin perinteinen kilparyhmän harjoitusleiri Eerikkilän urheiluopistolla järjestetään pe 7.3 - su 9.3. Leirin ohjelmassa on lajitreeniä, muuta liikuntaa, sekä tietenkin mukavaa yhdessäoloa.

### Majoitus

Leirin majoituksena on 6 kpl hotellihuoneita (2 hlö/ huone), sekä "Ramila 1" (5 hlö), sekä "Ramila 2" (4 hlö).

### Leiriohjelma:

<b>PERJANTAI</b>	<b>7.3.2013</b>	
17.00	LÄHTÖ LEIRILLE	KILOSPORT
18.30	SAAPUMINEN JA MAJOITTUMINEN	
19.00- 21.00	TREENIT	
21.00- 21.30	ILTAPALA	RAVINTOLA
<b>LAUANTAI</b>	<b>8.3.2013</b>	
08.00- 09.00	AAMIAINEN	RAVINTOLA
09.30- 11:30	SULKAPALLOTREENIT	LIIK. HALLI 2
12:00- 13:00	LOUNAS	RAVINTOLA
13:30- 15:00	TREENIT	KUNTOSALI
15:30- 17:00	SULKAPALLOTREENIT	LIIK. HALLI 2
17:00- 18:00	PÄIVÄLLINEN	RAVINTOLA
20:00- 21:30	SAUNA + ILTAPALA	RANTASAUNA
<b>SUNNUNTAI</b>	<b>9.3.2013</b>	
08:00- 09:00	AAMIAINEN	RAVINTOLA
09:30- 11:30	SULKAPALLOTREENIT	LIIK. HALLI 2
12:00- 13:00	LOUNAS	RAVINTOLA
13:30- 15:30	SULKAPALLOTREENIT	LIIK. HALLI 2
15:30- 17:00	SAUNA JA UINTI	UIMAHALLI
17:00- 18:00	PÄIVÄLLINEN	RAVINTOLA
n. 19.30	PALUU LEIRILTÄ	KILOSPORT

### Leirin hinta:

Leirin hinta on 160 €/ pelaaja. Hinta sisältää majoituksen, yllä olevan ohjelman mukaiset ruokailut sekä sauna- ja liikuntatilojen käytön.

HUOM! Kyyditykseen Kilolta Eerikkilään ja takaisin tarvitaan vanhempien apua.

### Varusteet:

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

### Lisätietoa:

**HUOM! Viimeinen ilmoittautumispäivä on 8.12.2013, joko Nimenhuutoon tai Jukalle. Vain 20 nopeinta mahtuu mukaan.**

Voit kysellä lisätietoja leiristä: Jukka Rantanen 040-5063280 ja [www.eerikkila.fi](http://www.eerikkila.fi).

opiston osoite: Urheiluopistontie 138, 31370 Eerikkilä,  
Tammela puh. 03-424 9900