

7.-9.3.2014 Eerikkilän urheiluopistolla CLEARIN SULKAPALLOSEIRI



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 10 kpl hotellihuoneita (2 hlö/ huone), sekä "Ramila 1" (5 hlö), sekä "Ramila 2" (4 hlö).

Leiriohjelma:

PERJANTAI	7.3.2013	
17.00	LÄHTÖ LEIRILLE	KILOSPORT
18.30	SAAPUMINEN JA MAJOITTUMINEN	
19.00- 21.00	ULKOTREENIT + PUNTTI	
21.00- 21.30	ILTAPALA	RAVINTOLA
LAUANTAI	8.3.2013	
08.00- 09.00	AAMIAINEN	RAVINTOLA
09.30- 11.30	SULKAPALLOTREENIT	LIK. HALLI 2
12.00- 13.00	LOUNAS	RAVINTOLA
13.30- 15.00	TREENIT	KUNTOSALI
15.30- 17.00	SULKAPALLOTREENIT	LIK. HALLI 2
17.00- 18.00	PÄIVÄLLINEN	RAVINTOLA
20.00- 21.30	SAUNA + ILTAPALA	RANTASAUNA
SUNNUNTAI	9.3.2013	
08.00- 09.00	AAMIAINEN	RAVINTOLA
09.30- 11.30	SULKAPALLOTREENIT	LIK. HALLI 2
12.00- 13.00	LOUNAS	RAVINTOLA
13.30- 15.30	SULKAPALLOTREENIT	LIK. 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. Jorma Mänty on jo lupautunut, joten vielä tarvitaan 2 autoa kuskaamaan 4 pelaajaa. Ilmoittautumiset Jukalle.

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), sekä ulkoiluun sopivat vaatteet. Opistolla on kahvila, joten voit ottaa myös hieman rahaa mukaan.

Lisätietoa:

Voit kysellä lisätietoja leiristä: Jukka Rantanen 040-5063280 ja www.eerikkila.fi.
opiston osoite: Urheiluopistontie 138, 31370 Eerikkilä,
Tammela puh. 03-424 9900

Huonejako:	Nimi
Ramila 1:	2. Saga Ramsay 3. Paula Mänty 4. Tua Halen 5. Karoliina Kotilainen
Ramila 2:	6. Aino Alhoniemi 7. Esa Alhoniemi 8. Satu Bedal
Huone 3:	9. Anniina Soini 10. Camilla Rantanen
Huone 4:	11. Aino Mirtti 12. Clarissa Lamppu
Huone 5:	13. Adeliina Rantanen 14. Iida-Maria Paavola
Huone 6:	15. Tapio Yli-urpo 16. Joel Hietaranta
Huone 7:	17. Jussi Kelavuori 18. Jussi Peltonen
Huone 8:	19. Eemil Rantanen 20. Jaakko Mänty
Huone 9:	21. Iiro Koivula 22. Miro Sarkkinen
Huone 10.	23. Jukka Rantanen 24. Mika Rantanen
Huone 11.	25. Tuomas Alhoniemi 26. Lauri Laamanen
Huone 12.	1. Emilia Tähkävuori 27. Pernilla Karlsson