

HIPPO- painonnostoleiri



11.10.2015 klo 9.00-19.00

LEIRIOHJELMA

KLO 9.00 KOKOONTUMINEN URHEILUOPISTON ALAPARKKI

KLO 9.15 – 10.00 LEIRIN AVAUS JA LÄMPÄT URHEILUHALLISSA

KLO 10.00 – 11.15 PAINONNOSTOHARJOITUS VOIMAPAJALLA

KLO 11.30 – 12.00 LOUNAS (LEIRIPAikka-ravintola)

KLO 12.00 – 12.30 RUOKALEPO (Voimapajalla)

KLO 12.30 – 14.00 LEIRIOLYMPIALAISET (Urheiluhalli)

KLO 14.00 – 14.30 VAPAA-AIKAA (tai jokin leikki ulkona)

KLO 14.45 – 16.15 PAINONNOSTOHARJOITUS VOIMAPAJALLA

KLO 16.30 – 17.15 VÄLIPALA (Klubihuone, uimahallin vieressä)

KLO 17.30 – 19.00 KYLPYLÄ (jos et halua kylpylään, ilmoita etukäteen)

KOTIINLÄHTÖ KLO 19 (haku samasta paikasta kuin tulo aamulla)

Mukaan leirille tarvitset:

sisäliikuntavälineet (T-paita, verryttelyhousut, lenkkarit tai sisäpelikengät, tai punttikengät), verryttelytakki/tuulitakki (mahd. ulkona käymistä varten), yksi puhdas T-paita, juomapullo (vettä/mehua saa Urkalta), pyyhe ja uintivarusteet (ei uimashortseja), ja roppakaupalla reipasta mieltä ☺

Leirin yhteyshenkilö: Harri Norberg, p. 0500 343 303 (harri.norberg@gmail.com); HUOM! Toive on, että lapsilla ei olisi mukana kännyköitä. Voimapajalla ei edes kuulu Sonera/Elisa.

Leirin järjestäjä: Ounasvaaran Atleetti Klubi www.atleettiklubi.fi; www.facebook.com/atleettiklubi yhteistyössä Pohjolan Osuuspankin ja Santasport Lapin Urheiluopiston kanssa

