

SANTASPORT OLYMPIC TRAINING CENTER ROVANIEMI JA OUNASVAARAN  
ATLEETTI KLUBI JÄRJESTÄVÄT YHTEISTYÖSSÄ

8-18 v.

## JUNIOR CAMP PAINONNOSTOLEIRI

Rovaniemi 2.-6.7.2018

Santasport Olympic Training Center Rovaniemellä järjestetään järjestyksessään toinen juniori-ikäisille 8 – 18 v. tarkoitettu avoin keskikesän painonnostoleiri. Leirille otetaan kaikki painonnostosta kiinnostuneet tytöt ja pojat, aloittelijoista jo kokeneempiin osajiin.

Santasport Olympic Training Center sijaitsee Ounasvaaralla luonnon keskellä vain 2 km päässä Rovaniemen kaupungin palveluista. Leiriohjelmassa on painonnoston lajiharjoitusten ja tekniikkaklinikoiden lisäksi paljon muuta tukiharjoittelua, taito- ja motoriikkaharjoituksia, pelejä, kisailua, uimista sekä hauskaa yhdessäoloa. Pidemmälle päässeille kilpanostajille tarjotaan huippuvalmentajan tekemä tekniikka-analyysi painonnoston analyysiohjelmalla.

Leiri tarjoaa jokaiselle osallistujalle mahdollisuuden oppia painonnoston tekniikkaa alan ammattilaisilta sekä ennen kaikkea loistavan kesälomaleirin kavereiden parissa.

### LEIRIMAKSU 160 € / HLÖ JA SISARUKSILTA 150 €.

- Hinta sisältää: ● patjamajoituksen (oma retkipatja/ ilmapatja ja liinavaatteet mukaan)
- ruokailut (aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala)
  - ammattitaitoisten valmentajien pitämät painonnoston lajiharjoitukset ja tekniikkaklinikat
  - kehonhallintaharjoituksia trampoliineilla ja telinevoimistelun hyppymontuissa
  - monipuolisia ketteryyttä ja kimmoisuusharjoituksia
  - tutustumisen Crossfit harjoitteluun
  - hauskanpitoa yhdessä; keilausta, elokuvailta, makkaran paistoa kodassa ja retken Ounasvaaran näköalatornille.

### PATJAMAJOITUKSEN SIJASTA MAJOITUS HOTELLIHUONEESSA HINTA 288 €/HLÖ

Majoitu mukavasti leirin ajan uusissa tyylikkäässä Sporthotel Superior-huoneissamme!

Mahdollisuus ostaa lisäpalveluna pääsy Seikkailupuisto Huimaan 15 € / krt / hlö (norm. 24€)  
Uintimaksu 2€ / päivä / hlö (norm. 6 € / 8,70 €)

Päiväkohtainen leiriohjelma toimitetaan ilmoittautumisen jälkeen jokaiselle osallistujalle.

**ILMOITTAUTUMINEN 17.6. MENNESSÄ: [santasport.fi/lajileirit](http://santasport.fi/lajileirit)**

**LISÄTIEDOT: [sales@santasport.fi](mailto:sales@santasport.fi) / p. 020 798 4222**

TERVETULOA  
HUIPPULEIRILLE  
LAPPIIN!



OLYMPIC TRAINING CENTER ROVANIEMI

**SANTA  
SPORT**



ROVANIEMELLE ON  
HELPPO TULLA!

Helsinki - Rovaniemi  
n. 1h lentäen  
Rovaniemen lentoasema  
- Santasport 10 min. autolla

SANTASPORT OLYMPIC TRAINING CENTER ROVANIEMI TOGETHER WITH OUNASVAARA ATHLETIC CLUB PROUDLY ORGANISE THE

8-18 years

## SUMMER JUNIOR WEIGHTLIFTING CAMP ON 2-6 July 2018

Santasport Olympic Training Center Rovaniemi is organising its second open, mid-summer junior weightlifting camp intended for children aged 8 – 18 years. The camp welcomes all girls and boys aged 8 – 18 years interested in weightlifting, who are either beginners or advanced weightlifters.

Santasport Olympic Training Center is located in the heart of nature in Ounasvaara, only two kilometres from the town centre of Rovaniemi. In addition to having weightlifting practice sessions and technique clinics, the camp offers plenty more, such as instructed practice sessions, skills and motor skill practice sessions, games, competitions, swimming and generally having fun together.

We offer a technic analysis with a weightlifting analyzing program made by a top coach. The camp offers every participant the opportunity to learn the techniques of weightlifting with weightlifting professionals and above all the other great participants of the summer camp.

### CAMP FEE: 160 € / PERSON AND 150 € FOR SIBLINGS.

The camp fee includes: ● **floor accommodation** (please bring your own camping mats or inflatable mattress and bedclothes) ● **daily meals** (breakfast, lunch, dinner and supper) ● **practice sessions and technique clinics** held by professional weightlifting coaches ● **body control practice sessions** on the trampolines and apparatus gymnastics in the vault pit ● **wide-ranging agility and plyometric workout sessions**, as well as games and competitions in the sports hall ● **introduction to Crossfit practice sessions** ● **plenty of fun together**; bowling, movie night, frying sausage over the campfire at the campfire shelter, and a hike to the Ounasvaara lookout tower.

**IF YOU WOULD PREFER TO STAY IN A HOTEL ROOM INSTEAD OF SLEEPING ON THE FLOOR, THE CAMP FEE IS 288 €/PERSON.**

Possibility to buy entry to Adventure Park Huima 15 € / visit / person (normal price 24 €)  
Swimming fee 2 € / day / person (normal price 6€ / 8,70€)

The detailed day-by-day camp programme will be delivered to each participant following registration. Information about the payer is requested in connection with electronic registration and payment is made using a separate bill.

**REGISTRATION BY 17TH JUNE: tel. +358 20 798 4222, [sales@santasport.fi](mailto:sales@santasport.fi)**

WELCOME  
TO ROVANIEMI



OLYMPIC TRAINING CENTER ROVANIEMI

**SANTA  
SPORT**



MORE INFORMATION  
[sales@santasport.fi](mailto:sales@santasport.fi)  
+358 (0)20 798 4222  
[santasport.fi/en](http://santasport.fi/en)

ROVANIEMI IS EASILY  
AND QUICKLY ACCESSIBLE  
Helsinki - Rovaniemi  
1 hour by air  
Rovaniemi airport - Olympic  
Training Center Rovaniemi  
10 minutes