

# Hei ja tervetuloa Mäntsälän Jäätaiturien kesäleirille Just Sun Skate 2024!

Tästä leirikirjeestä löydät lisätietoa leiriä varten.  
Tarkempia tietoja voi kysellä suoraan allekirjoittaneelta.

## Valmennus ja ohjaus

Leirin valmennuksesta vastaavat seuran omat valmentajat Cessi ja Minja. Vierailevina valmentajina viikolla 23 Tommi Piironen ja viikolla 24 Juho Pirinen. Juholle on mahdollista vielä varata yksityistunteja, enää muutama aika vapaana!

Leirillä on myös tuttuun tapaan kesätyöntekijöitä, joista osa on luistelijoille jo entuudestaan tuttuja ja koulutettuja ohjaajia. Nuorimmat leiriläiset voi tuoda jäähallille koko päiväksi. Viikoilla 23 ja 24 ohjaajat ovat paikalla klo 8-16 sekä viikolla 25 klo 8.30-15.00.

Mikäli tuot lapsesi jäähallille koko päiväksi (vko 23-24 klo 8-16, vko 25 klo 8.30-15), ilmoitathan siitä asap Cessille 0408296637 tai Marikalle! Ilmoitathan aina tuodessa, jos lapsen hakee joku muu kuin oma huoltaja tai jos lapsi saa poistua jäähallilta itsenäisesti.

## Aikataulut ja ryhmät

Kesäleirin aikataulut ja ryhmäjaot löydät seuran nettisivuilta osoitteesta <https://mjt.sporttisaitti.com/kesaleiri-2023/>

Myös mahdolliset aikataulumuutokset sekä yksityistunnit julkaistaan samalle sivulle!

## Ruokailu

Leirin hintaan sisältyy ruokailu jäähallin yläkerran kahviossa. Ohjaajat auttavat nuorimpia leiriläisiä ruokailun kanssa ja valvovat, että jokainen saa tarpeeksi ravintoa. Mikäli tiedät, että lapsellesi ei kaikki ruoat maistu, pakkaathan tarpeeksi eväitä ja välipaloja mukaan, jotta lapsi jaksaa harjoitella ja liikkua.

Luistelijat saavat ostaa omilla rahoilla jäähallin kahviosta yhden jäätelön ruokailun jälkeen päivän aikana, jos/kun oma ruoka-annos on syöty loppuun.

## **Mukaan leirille**

- hyvä mieli
- treenivaatteet jäälle ja oheisharjoituksiin
- luistimet ja hyvät lenkkarit
- vaihtovaatteet, mikäli vaatteet kastuvat harjoituksen aikana
- sään mukainen varustus oheisharjoituksiin
- oheisvälineet (piruettilusikka, hyppynaru, kuminauha, juomapullo)
- aurinkorasva
- hattu tai lippis
- omia eväitä ja välipalaa sekä taskurahaa jäätelöä varten

Mikäli leiristä herää kysymyksiä, olethan rohkeasti yhteydessä!

Aurinkoisin terveisin,

Cessi