

## ESLA, Etelän aluejoukkutoiminta, C-tytöt 2022

### Viimeistelyleiri, Pajulahden Urheiluopisto pe-su 2.-4.9.2022

(Pajulahdentie 167, 15560 Nastola)

<b>Perjantai</b>		
17:00-18:00	Ilmoittautuminen ja majoittuminen	(Pääaula)
18:00-19:00	Leirin avaus	(Luokka Olenius)
19:00-21:00	Harjoitus 1	(Palloilu 1 ja 2)
21:00->	Iltapala	(Iso Kukkanen)
22:00->22:30	Omiin huoneisiin->hiljaisuus	
<b>Lauantai</b>		
7:30	Aamureippailu	(Ulkona)
7:45->	Aamiainen	(Iso Kukkanen)
9:00-11:30	Harjoitus 2	(Palloilu 1 ja 2)
11:30->	Lounas	(Iso Kukkanen)
13:00-14:00	Lepo / palautuminen	(Huoneissa)
14:30-17:00	Harjoitus 3	(Palloilu 1 ja 2)
17:00->	Päivällinen	(Iso Kukkanen)
19:00-20:00	Palaveri/teoria	(Luokka Olenius)
20:30->	Iltapala	(Iso Kukkanen)
22:00->22:30	Omiin huoneisiin->hiljaisuus	
<b>Sunnuntai</b>		
7:15	Aamureippailu	(Ulkona)
7:30->	Aamiainen	(Iso Kukkanen)
8:30-11:00	Harjoitus 4	(Palloilu 1 ja 2)
11:00->	(huoneiden luovutus) ja lounas	(Iso Kukkanen)
13:30-16:00	Harjoitus 5	(Palloilu 1 ja 2)
16:00->	Päivällinen-> kotimatalle	(Iso Kukkanen)