

## VOIMISTELULLISET KESÄLEIRIT 3.–7.6. (vko 23)

Maanantai 3.6.	Oranssit	Siniset	Keltaiset	Mustat	poikkeukset
<b>9–10.15</b>	Leirin aloitus Ryhmäytyminen Lämmittely: leiritanssi  Kanveesi 1 ja 2 Salla, Kerttu, Emilia, Leni, Viktoria, Inka, Aino	Leirin aloitus Ryhmäytyminen Lämmittely: leiritanssi  Kanveesi 1 ja 2 Salla, Kerttu, Emilia, Leni, Viktoria, Inka, Aino	Leirin aloitus Ryhmäytyminen Lämmittely: leiritanssi  Kanveesi 1 ja 2 Salla, Kerttu, Emilia, Leni, Viktoria, Inka, Aino	Leirin aloitus Ryhmäytyminen Lämmittely: leiritanssi  Kanveesi 1 ja 2 Salla, Kerttu, Emilia, Leni, Viktoria, Inka, Aino	
<b>10.15–</b>	Akrobatia klo 10:15–11  Kanveesi 3 Aino, Kerttu, Julia	Välinetekniikka klo 10:15-11:30  Kanveesi 1 Meri, Viktoria	Akrobatia klo 10:15-11:15  Kanveesi 2 Inka, Leni, Emilia	Nopeus-ketteryyss-koordinaatio  klo 10:15-11:45  Ulkona Justina, Anni	
	<b>LOUNAS klo 11.00–11.45</b>	<b>LOUNAS klo 11.30–12.15</b>	<b>LOUNAS klo 11.15–12.00</b>	<b>LOUNAS 11.45-12.30</b>	
	Välinetekniikka klo 11:45–13  Kanveesi 1 Meri, Kerttu, Julia	Pelit ja leikit klo 12:15–13  Ulkona Aino, Viktoria	Nopeus ja reaktiot klo 12–13  Ulkona Inka, Leni, Emilia	Voima ja akrobatia klo 12:30-13:15  Kanveesi 2 Justina, Anni	Alexa oma ohjelmatreeni klo 12:30–14 Kanveesi 3 Tiia
	Pelit ja leikit klo 13–14  Ulkona Aino, Kerttu, Emilia	Akrobatia klo 13–14  Ulkona Inka, Viktoria, Julia	Välinetekniikka klo 13–14  Kanveesi 1 Meri, Leni	Hyyt ja yhdistelmät klo 13:15–14  Kanveesi 2 Justina, Anni	
<b>14.00–14.15</b>	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	
<b>14.15–15.00</b>	Leikit ja leiriolympialaiset  Ulkona Salla, Aino, Inka, Justina, Kerttu, Viktoria, Leni, Emilia	Leikit ja leiriolympialaiset  Ulkona Salla, Aino, Inka, Justina, Kerttu, Viktoria, Leni, Emilia	Leikit ja leiriolympialaiset  Ulkona Salla, Aino, Inka, Justina, Kerttu, Viktoria, Leni, Emilia	Leikit ja leiriolympialaiset  Ulkona Salla, Aino, Inka, Justina, Kerttu, Viktoria, Leni, Emilia	

<b>Tiistai 4.6.</b>	<b>Oranssit</b>	<b>Siniset</b>	<b>Keltaiset</b>	<b>Mustat</b>	
<b>9-10</b>	Leirin aloitus Ryhmäytyminen/leikit Leiritanssi ja lämmittely  Kanveesi 1 ja 2 Meri, Inka, Kerttu, Emilia, Anni	Leirin aloitus Ryhmäytyminen/leikit Leiritanssi ja lämmittely  Kanveesi 1 ja 2 Meri, Inka, Kerttu, Emilia, Anni	Leirin aloitus Ryhmäytyminen/leikit Leiritanssi ja lämmittely  Kanveesi 1 ja 2 Meri, Inka, Kerttu, Emilia, Anni	Leirin aloitus Ryhmäytyminen/leikit Leiritanssi ja lämmittely  Kanveesi 1 ja 2 Meri, Inka, Kerttu, Emilia, Anni	
<b>10–</b>	Nopeus-ketteryys-koordinaatio klo 10-11.15  Kanveesi 1 Meri, Inka, Kerttu, Emilia, Anni	Nopeus-ketteryys-koordinaatio klo 10-11.15  Kanveesi 1 Meri, Inka, Kerttu, Emilia, Anni	Tanssi klo 10-11  Kanveesi 3 Laura Y, Leni	Pelit ja leikit klo 10-11  Ulkona Aino, Viktoria	Alexa oma treeni klo 10-12:30  Kanveesi 2 Justiina
			Pelit ja leikit klo 11-11:45 Ulkona Aino, Viktoria	Baletti ja liikkuvuus klo 11-12 Kanveesi 3 Laura Y, Leni, Julia	
	<b>LOUNAS klo 11.15–12.00</b>	<b>LOUNAS klo 11.00–11.45</b>	<b>LOUNAS klo 11.45-12.30</b>	<b>LOUNAS 12.00-12.45</b>	<b>LOUNAS 12.30-13.15</b>
	Voima, pelit, välineen käsittely klo 12-13  Ulkona Inka, Kerttu	Baletti ja liikkuvuus klo 11:45-13  Kanveesi 1 Meri, Emilia, Anni	Liikkuvuus klo 12:30-14  Kanveesi 3 Aino, Viktoria, Julia		
	Temppurata klo 13.00-14.00  Kanveesi 1 ja 2 Inka, Laura N, Kerttu, Emilia, Anni	Temppurata klo 13.00-14.00  Kanveesi 1 ja 2 Inka, Laura N, Kerttu, Emilia, Anni		Kuntoportaatt, kestävyys klo 12.45-14  Ulkona Laura Y, Leni	Temppurata klo 13:15-14  Kanveesi 1 ja 2 Inka, Meri, Kerttu, Emilia, Anni
<b>14.00–14.15</b>	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)
<b>14.15–15</b>	Leiriolympialaiset Ulkona Laura N, Inka, Kerttu, Emilia, Leni, Viktoria	Leiriolympialaiset Ulkona Laura N, Inka, Kerttu, Emilia, Leni, Viktoria	Leiriolympialaiset Ulkona Meri, Inka, Kerttu, Emilia, Leni, Viktoria	Leiriolympialaiset Ulkona Meri, Inka, Kerttu, Emilia, Leni, Viktoria	

Keskiviikko 5.6.	Oranssit	Siniset	Keltaiset	Mustat	
<b>9–10</b>	Leirin aloitus Lämmittely: perusvoimistelutaidot Kanveesi 1 ja 2 Aino, Inka, Leni, Emilia, Kerttu, Viktoria, Julia	Leirin aloitus Lämmittely: perusvoimistelutaidot Kanveesi 1 ja 2 Aino, Inka, Leni, Emilia, Kerttu, Viktoria, Julia	Leirin aloitus Lämmittely: perusvoimistelutaidot Kanveesi 1 ja 2 Aino, Inka, Leni, Emilia, Kerttu, Viktoria, Julia	Leirin aloitus Lämmittely: perusvoimistelutaidot Kanveesi 1 ja 2 Aino, Inka, Leni, Emilia, Kerttu, Viktoria, Julia	Alexa: voimastetit klo 9–10  Kuntosali Aino H
<b>10–</b>	Cheerleading (lajikokeilu) klo 10-11 Kanveesi 3 Essi, Kerttu, Julia	Tanssi klo 10-11:15 Kanveesi 1 Laura Y, Leni, Anni	Kuntoportaatt, ulkoilu klo 10.15-11 Ulkona Inka, Viktoria	Voima ja koordinaatio klo 10-15-11.30 Ulkona Aino, Emilia	Adora: voimastetit klo 10–11 Kuntosali Aino H
			Cheerleading (lajikokeilu) klo 11-12 Kanveesi 3 Essi, Inka, Kerttu		Alexa oma treeni klo 10-12:30 Kanveesi 2 Tiia, Justiina
	<b>LOUNAS klo 11.00-11.45</b>	<b>LOUNAS klo 11.15–12.00</b>	<b>LOUNAS klo 12.00-12.45</b>	<b>LOUNAS klo 11.30-12.15</b>	<b>LOUNAS klo 12.30-13.15</b>
	Tanssi klo 11.45-13  Kanveesi 2 Laura Y, Viktoria, Anni	Joukkuevoimistelutekniikka: tasapainot ja hyyt klo 12-13 Kanveesi 1 Aino, Leni, Julia	Joukkuevoimistelutekniikka: tasapainot ja hyyt klo 12.45-14 Kanveesi 1 Laura N, Emilia	Cheerleading (lajikokeilu) klo 12.15-13.15  Kanveesi 3 Essi, Inka, Kerttu	
		Oma välipala (tauko) 13-13:15			
	Kuntoportaatt, ulkoilu klo 13-14 Ulkona Laura N, Leni, Justiina	Cheerleading (lajikokeilu) klo 13.15-14.15 Kanveesi 3 Essi, Inka, Kerttu		Luovuus ja itseilmaisu klo 13.15-14 Kanveesi 2 Laura Y, Anni	
<b>14.00–14.15</b>	Oma välipala (tauko)		Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	
<b>14.15–15</b>	Leiritanssi ja leiriolympialaiset Kanveesi 1 ja 2	Leiritanssi ja leiriolympialaiset Kanveesi 1 ja 2	Leiritanssi ja leiriolympialaiset Kanveesi 1 ja 2	Leiritanssi ja leiriolympialaiset Kanveesi 1 ja 2	

<b>Torstai 6.6.</b>	<b>Oranssit</b>	<b>Siniset</b>	<b>Keltaiset</b>	<b>Mustat</b>	
<b>9–</b>	Leirin aloitus ja yhteinen lämmittely  Kanveesi 1 ja 2 Salla, Inka, Leni, Kerttu, Viktoria, Emilia	Leirin aloitus ja yhteinen lämmittely  Kanveesi 1 ja 2 Salla, Inka, Leni, Kerttu, Viktoria, Emilia	Leirin aloitus ja yhteinen lämmittely  Kanveesi 1 ja 2 Salla, Inka, Leni, Kerttu, Viktoria, Emilia	Leirin aloitus ja yhteinen lämmittely  Kanveesi 1 ja 2 Salla, Inka, Leni, Kerttu, Viktoria, Emilia	
<b>10.15–</b>	Kehonhallinta ja akrobatia klo 10.15-11.00  Kanveesi 2 Aino, Anni, Julia	Ulkoliikunta: leikkipuistoon klo 10.15–11.30  Ulkona Salla, Kerttu, Emilia	Perusvoimistelutaidot: liikkuvuus klo 10.15-11.15 Kanveesi 1 Laura N, Inka, Leni, Viktoria	Perusvoimistelutaidot: liikkuvuus klo 10.15-11.30  Kanveesi 1 Laura N, Inka, Leni, Viktoria	Alexa oma treeni klo 10-12.30  Kanveesi 3 Justiina
				Pelit ja leikit klo 11.30-12.00 Ulkona Inka, Leni	
	<b>LOUNAS klo 11.00–11.45</b>	<b>LOUNAS klo 11.30–12.15</b>	<b>LOUNAS klo 11.15-12.00</b>	<b>LOUNAS 12.00-12.45</b>	<b>LOUNAS 12.30-13.15</b>
	Ulkoliikunta: leikkipuistoon klo 11.45–13.00 Ulkona Salla, Kerttu, Emilia	Kehonhallinta ja akrobatia klo 12.15-13 Kanveesi 2 Aino, Anni, Julia	Voima ja parikrobatia klo 12-13 Kanveesi 1 Laura N, Viktoria		
	Pelit ja leikit klo 13-14  Ulkona Laura N, Emilia, Julia	Perusvoimistelutaidot ja lajitekniikka: hyppääminen ja hyyt klo 13-14 Kanveesi 3 Justiina, Kerttu, Anni	Naruhyppely, ropeskipping klo 13-14  Kanveesi 1 Aino, Viktoria	Naruhyppely, ropeskipping klo 12:45-14  Kanveesi 2 Inka, Leni	Pelit ja leikit klo 13.15-14.00  Ulkona Laura N, Emilia, Julia
<b>14-14:15</b>	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	
<b>14.15-15.00</b>	Leiriolympialaiset Ulkona Salla, Laura N, Inka, Leni, Kerttu, Viktoria, Emilia	Leiriolympialaiset Ulkona Salla, Laura N, Inka, Leni, Kerttu, Viktoria, Emilia	Leiriolympialaiset Ulkona Salla, Laura N, Inka, Leni, Kerttu, Viktoria, Emilia	Leiriolympialaiset Ulkona Salla, Laura N, Inka, Leni, Kerttu, Viktoria, Emilia	

Perjantai 7.6.	Oranssit	Siniset	Keltaiset	Mustat	
<b>9-10</b>	Leirin aloitus Leiritanssi Yhteinen lämmittely  Kanveesi 1 ja 2 Aino, Justiina, Leni, Emilia, Kerttu, Viktoria	Leirin aloitus Leiritanssi Yhteinen lämmittely  Kanveesi 1 ja 2 Aino, Justiina, Leni, Emilia, Kerttu, Viktoria	Leirin aloitus Leiritanssi Yhteinen lämmittely  Kanveesi 1 ja 2 Aino, Justiina, Leni, Emilia, Kerttu, Viktoria	Leirin aloitus Leiritanssi Yhteinen lämmittely  Kanveesi 1 ja 2 Aino, Justiina, Leni, Emilia, Kerttu, Viktoria	
<b>10-</b>	Nopeus, ketteryys ja koordinaatio klo 10-11  Ulkona Inka, Viktoria	Perusvoimistelutaidot ja lajitekniikka: tasapainot klo 10-11.15 Kanveesi 2 Aino, Leni	Piruetit ja tasapainot klo 10-11  Kanveesi 1 Justiina, Kerttu	Jalkapallo (lajikokeilu) klo 10-11  Ulkona Laura N, Emilia	
			Jalkapallo (lajikokeilu) klo 11-12 Ulkona Laura N, Emilia	Piruetit ja tasapainot klo 11-12.15 Kanveesi 1 Justiina, Kerttu	
	<b>LOUNAS klo 11.00–11.45</b>	<b>LOUNAS klo 11.15-12.00</b>	<b>LOUNAS klo 12–12.45</b>	<b>LOUNAS klo 12.15–13.00</b>	<b>LOUNAS klo 11.00–11.45</b>
	Joukkuevoimistelun perustreeni klo 11.45-13 Kanveesi 1 Aino, Viktoria	Jalkapallo (lajikokeilu) klo 12-13  Ulkona Inka, Leni	Vartalotekniikka klo 12.45–14.00  Kanveesi 2 Laura N, Emilia		Alexa oma treeni 11.45-14.15  Kanveesi 3 Tiia, Justiina
	Jalkapallo (lajikokeilu) klo 13-14 Ulkona Leni	Joukkuevoimistelun perustreeni klo 13-14 Kanveesi 1 Aino, Viktoria		Ulkoliikunta: leikkipuistoon klo 13–14 Ulkona Inka, Kerttu	
<b>14.00-14.15</b>	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	
<b>14–15</b>	Leiriolympialaiset & leirin lopetus Kanveesi 1 ja 2/ulkona Aino, Justiina, Inka, Emilia, Leni, Kerttu, Viktoria	Leiriolympialaiset & leirin lopetus Kanveesi 1 ja 2/ulkona Aino, Justiina, Inka, Emilia, Leni, Kerttu, Viktoria	Leiriolympialaiset & leirin lopetus Kanveesi 1 ja 2/ulkona Aino, Justiina, Inka, Emilia, Leni, Kerttu, Viktoria	Leiriolympialaiset & leirin lopetus Kanveesi 1 ja 2/ulkona Aino, Justiina, Inka, Emilia, Leni, Kerttu, Viktoria	Leiriolympialaiset & leirin lopetus Kanveesi 1 ja 2/ulkona Aino, Justiina, Inka, Emilia, Leni, Kerttu, Viktoria