

TAMMIKUUN VOIMISTELULEIRI 2.-3.1.2025

Torstai 2.1	ILO 6-8-v	LAATU 8-12-v	YHDESSÄ yli 14-v
10–10.45	Leirin aloitus ja perusvoimistelutaidot (lajilämmittely välineillä) Heini & Nastja & Milla Kanveesi 1 ja 2 ja 3	Leirin aloitus ja perusvoimistelutaidot (lajilämmittely välineillä) Heini & Nastja & Milla Kanveesi 1 ja 2 ja 3	Leirin aloitus ja perusvoimistelutaidot (lajilämmittely välineillä) Heini & Nastja & Milla Kanveesi 1 ja 2 ja 3
10.45– 11.45	Lajiliikkeet: hyppelyt, hypyt, tasapainot, yhdistelmät Heini & Ava Kanveesi 3	Lajiliikkeet: hyppelyt, hypyt, tasapainot, yhdistelmät Nastja & Justiina Kanveesi 2	Lajiliikkeet/ohjelman osat Milla & Nea Kanveesi 1
	Välipala/lounas (omat eväät) klo 11.45–12.15		

12.15– 13.15	Vartalotekniikka ja -sarjat + ylävartalon liikkuvuus Nastja & Ava Kanveesi 1	Vartalotekniikka ja -sarjat + ylävartalon liikkuvuus Heini & Nea Kanveesi 3	Vartalotekniikka ja -sarjat + ylävartalon liikkuvuus Milla & Justiina Kanveesi 2
13.15– 14.15	Kehonhallinta ja voima Heini & Justiina Kanveesi 2	Kehonhallinta ja voima Milla & Ava Kanveesi 1	Kehonhallinta ja voima Nastja & Nea Kanveesi 3
14.15– 15.00	Ulkoliikunta Puustellinmetsässä ja lähiympäristössä Heini & Nastja Leiripäivän lopetus Lehto Areenalla	Ulkoliikunta Puustellinmetsässä ja lähiympäristössä Heini & Nastja Leiripäivän lopetus Lehto Areenalla	Ulkoliikunta Puustellinmetsässä ja lähiympäristössä Heini & Nastja Leiripäivän lopetus Lehto Areenalla

Perjantai 3.1	ILO 6-8-v	LAATU 8-12-v	YHDESSÄ yli 14-v
10–11.15	Leirin aloitus ja ulkoliikunta/suunnistus ("salapoliisitehtävä") Puustellinmetsässä Heini & Nastja & Milla Tapaaminen Lehto Areenan pääovien edessä	Leirin aloitus ja ulkoliikunta/suunnistus ("salapoliisitehtävä") Puustellinmetsässä Heini & Nastja & Milla Tapaaminen Lehto Areenan pääovien edessä	Leirin aloitus ja ulkoliikunta/suunnistus ("salapoliisitehtävä") Puustellinmetsässä Heini & Nastja & Milla Tapaaminen Lehto Areenan pääovien edessä
11.15– 12.30	Välinetekniikka ja tanssi/luova liikunta Heini & Justiina Kanveesi 2	Välinetekniikka ja tanssi/luova liikunta Milla & Nea Kanveesi 3	Välinetekniikka ja tanssi/luova liikunta Nastja & Ava Kanveesi 1
	Välipala/lounas (omat eväät) klo 12.30–13		

13–14	Liikkuvuus ja akrobatia Nea & Ava Kanveesi 2	Liikkuvuus ja akrobatia Nastja Kanveesi 1	Liikkuvuus ja akrobatia Heini Kanveesi 3
14–15	Leirinäytös (tanssit) Pelit ja leikit Leirin lopetus Heini & Nastja & Ava & Nea Kanveesi 1 ja 2 ja 3	Leirinäytös (tanssit) Pelit ja leikit Leirin lopetus Heini & Nastja & Ava & Nea Kanveesi 1 ja 2 ja 3	Leirinäytös (tanssit) Pelit ja leikit Leirin lopetus Heini & Nastja & Ava & Nea Kanveesi 1 ja 2 ja 3