

STARTTILEIRI 28.-31.7.2025

Maanantai 28.7.	Siniset 7–8v	Keltaiset 8–9v	Oranssit 10–11v	Mustat yli 12v
9–10.15	Leirin aloitus Ryhmytyminen Lämmittely: leiritanssi Kanveesi 1 ja 2	Leirin aloitus Ryhmytyminen Lämmittely: leiritanssi Kanveesi 1 ja 2	Leirin aloitus Ryhmytyminen Lämmittely: leiritanssi Kanveesi 1 ja 2	Leirin aloitus Ryhmytyminen Lämmittely: leiritanssi Kanveesi 1 ja 2
10.15–	Perusvoimistelu klo 10.15–11.30 Kanveesi 1	Voima ja kehonhallinta klo 10.15–11.15 Ulkona	Nopeus-ketteryys-koordinaatio klo 10.15–11 Ulkona	Perustreeni: voima ja liikkuvuus klo 10.15–11.45 Kanveesi 2
	LOUNAS klo 11.30–12.15	LOUNAS klo 11.15–12.00	LOUNAS klo 11–11.45	LOUNAS klo 11.45–12.30
	Pelit ja leikit klo 12.15–13 Ulkona	Pelit ja leikit klo 12–13 Ulkona	Perustreeni: voima ja liikkuvuus klo 11.45–13 Kanveesi 2	Luovuus: vartalotekniikka klo 12.30–13 Kanveesi 1
	Tanssi ja musiikkiliikunta klo 13–14 Kanveesi 2	Perusvoimistelutaidot ja lajitekniikka: liikkuvuus ja tasapaino klo 13–14 Kanveesi 1	Joukkuevoimistelun testiliikkeet klo 13–14 Lentopallokenttä	Nopeus-ketteryys-koordinaatio klo 13–14 Ulkona
14.00–14.15	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)
14.15–15.00	Leikit ja leiriolympialaiset Ulkona	Leikit ja leiriolympialaiset Ulkona	Leikit ja leiriolympialaiset Ulkona	Leikit ja leiriolympialaiset Ulkona

Tiistai 29.7.	Siniset	Keltaiset	Keltaiset	Mustat
9-9:40	Leirin aloitus Ryhmäytyminen/leikit Lämmittely Kanveesi 1 ja 2	Leirin aloitus Ryhmäytyminen/leikit Lämmittely Kanveesi 1 ja 2	Leirin aloitus Ryhmäytyminen/leikit Lämmittely Kanveesi 1 ja 2	Leirin aloitus Ryhmäytyminen/leikit Lämmittely Kanveesi 1 ja 2
10–	Lajikokeilu, ilma-akrobatia klo 10–10.45 Studio Loiste (siirtymä Loisteelle kävellen klo 9.40–10)	Tanssi ja musiikkiliikunta klo 9.45–10.45 Kanveesi 2	Tanssi ja musiikkiliikunta klo 9.45–11 Kanveesi 2	Baletti klo 9.45–10.45 Kanveesi 1
		Lajikokeilu ilma-akrobatia klo 11–11.45		Joukkuevoimistelun lajitekniikka: hypyt klo 10.45–11.30 Kanveesi 1
	LOUNAS klo 11.15–12	LOUNAS klo 12.15–13	LOUNAS klo 11–11.45	LOUNAS klo 11.30–12.15
	Välinetekniikka: naru ja pallo klo 12–13 Kanveesi 2	Akrobatia: temppurata klo 13–14 Kanveesi 1 ja 2	Lajikokeilu ilma-akrobatia klo 12–12.45 Studio Loiste	Ulkoilu (kuntoportaati, kestävyys, suunnistus yms.) klo 12.15–12.45 Ulkona
	Akrobatia: temppurata klo 13–14 Kanveesi 1 ja 2		Akrobatia: temppurata klo 13–14 Kanveesi 1 ja 2	Lajikokeilu ilma-akrobatia klo 13–13.45
14.00–14.15	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)

14.15–15	Leiriolympialaiset Ulkona	Leiriolympialaiset Ulkona	Leiriolympialaiset Ulkona	Leiriolympialaiset Ulkona
----------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------

Keskiviikko 30.7.	Siniset	Keltaiset	Mustat
9–10	Leiriolympialaiset ja yhteinen lämmittely Kanveesi 1 ja 2	Leiriolympialaiset ja yhteinen lämmittely Kanveesi 1 ja 2	Leiriolympialaiset ja yhteinen lämmittely Kanveesi 1 ja 2
10–	Ulkoliikunta: taidetta! klo 10–11 Ulkona	Välinetekniikka: naru ja pallo klo 10–11 Kanveesi 1	Koordinaatio ja liikeyhdistely klo 10–12 Kanveesi 2
		Ulkoliikunta: taidetta! klo 11–11.30 Ulkona	
	LOUNAS klo 11–11.45	LOUNAS klo 11.30–12.15	LOUNAS klo 12–12:45
	Tanssi ja musiikkiliikunta klo 11.45–12.45 Kanveesi 1	Perusvoimistelutaidot ja lajitekniikka: hyyt klo 12.15–13 Kanveesi 2	
	Lajikokeilu: mailapelit klo 13–14 Helsingin mailapelikeskus (siirtymä Mailapelikeskukseen klo 12.45–13)	Baletti klo 13–13.45 Kanveesi 2	Lajikokeilu: mailapelit klo 13–14 Helsingin mailapelikeskus (siirtymä Mailapelikeskukseen klo 12.45–13)
14.15–14.30	Oma välipala (tauko)	Siirtymä Mailapelikeskukselle klo 13.45–14	Oma välipala (tauko)
	Pelit ja leikit klo 14.30–15 Kanveesi 1 ja 2	Lajikokeilu: mailapelit klo 14–15 Helsingin mailapelikeskus	Pelit ja leikit klo 14.30–15 Kanveesi 1 ja 2

Torstai 31.7.	Siniset	Keltaiset	Mustat
9–10	Leirin aloitus Kanveesi 1 ja 2	Leirin aloitus Kanveesi 1 ja 2	Leirin aloitus Kanveesi 1 ja 2
10–	Perusvoimistelutaidot ja lajitekniikka: liikkuvuus ja tasapaino klo 10–11.15 Kanveesi 1	Ulkoliikunta: leikkipuistoon (Kurranummi) klo 10–11.30 Ulkona	Voima klo 10–11.30 Kanveesi 2
			Ulkoliikunta: leikkipuistoon (Tapuli) klo 11.30–12.15 Ulkona
	LOUNAS klo 11.15–12	LOUNAS 11.30–12.15	LOUNAS 12.15–13
	Nopeus-ketteryys-koordinaatio klo 12–12.45 Kanveesi 2	Luovuus ja vartalotekniikka klo 12.15–13 Kanveesi 1	
	Ulkoliikunta: leikkipuistoon (Kurranummi) klo 12.45–14 Ulkona	Voima ja kehonhallinta klo 13–14 Kanveesi 1	Välinetekniikka: vanne ja pallo klo 13–14 Kanveesi 2
14.00–14.15	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)
14.15–15.00	Leirin päätös Kanveesi 1 ja 2	Leirin päätös Kanveesi 1 ja 2	Leirin päätös Kanveesi 1 ja 2