



Talvilomaleiri
17.-20.2.2025 klo 10–15 Tapulin liikuntakeskus

MAANANTAI 17.2.	Sisältö
10–11	Aloitukset ja lämmittely: voimistelu- ja perusliikuntataidot
11–12	Akrobatia ja kehonhallinta
12–12.45	LOUNAS
12.45–13.30	Tanssi, luovuus ja ilmaisu
13.30–14	Kaupunkisota, pelit ja leikit
14–14.15	Välipala
14.15–15	Leiriolympialaiset, ulkona

TIISTAI 18.2.	Sisältö
10–10.15	Aloitukset ja alkuleikki
10.15–12	Ryhmä 1: Klo 10.15–11.15 perusvoimistelutaidot & klo 11.15–12 välinevoimistelu: pallo ja naru Ryhmä 2: Kiipeily klo 10.30–12.00 Tapanilan Urheilukeskus, lähtö klo 10.15



12–13	LOUNAS Ryhmä 1: klo 12–12.45 Ryhmä 2: klo 12.15–13
12.45–14.30	Ryhmä 1: Kiipeily klo 13–14.30 Tapanilan Urheilukeskus, lähtö klo 12.45. Välipala klo 14.30–14.45. Ryhmä 2: Klo 13–13.45 perusvoimistelutaidot & klo 13.45–14.15 välinevoimistelu: pallo ja naru
14.30–15	Ryhmä 1: Palaaminen Lehto Areenalle Ryhmä 2: Välipala klo 14.15–14.30 & pelit ja leikit klo 14.30–15

KESKIVIIKKO 19.2.	Sisältö
10–11	Lämmittely: ketteryyys, nopeus ja koordinaatio & liikkuvuus
11–12	Pyöriminen ja tasapainot
12–12.45	LOUNAS
12.45–13.30	Tanssi
13.30–14	Välinevoimistelu: vanne ja keilat
14–14.15	Välipala
14.15–15	Leiriolympialaiset, ulkona



TORSTAI 20.2.	Sisältö
10–10.30	Temppurata (perusliikuntataidot)
10.30–10.45	Toivetunnin suunnittelu
10.45–12	Ulkoilu! Leikkimistä ja ulkoliikuntaa leikkipuistossa/Puustellinmetsässä
12–12.45	LOUNAS
12.45–13.45	Perusvoimistelu (lämmittely) klo 12.45–13.15 & hyppelyt ja hyppääminen klo 13.15–13.45
13.45–14.15	Toivetunti
14.15–14.30	Välipala
14.30–15	Leiriolympialaiset ja leirin päätös, sisällä