

VOIMISTELULLISET KESÄLEIRIT 10.–14.6. (vko 24)

Maanantai 10.6.	Oranssit	Siniset	Keltaiset	Mustat	poikkeukset
9–10.15	Leirin aloitus Ryhmäytyminen Leiritanssi Yhteinen lämmittely Kanveesi 1 ja 2 Milla, Laura Y, Leni, Emilia, Kerttu, Viktoria	Leirin aloitus Ryhmäytyminen Leiritanssi Yhteinen lämmittely Kanveesi 1 ja 2 Milla, Laura Y, Leni, Emilia, Kerttu, Viktoria	Leirin aloitus Ryhmäytyminen Leiritanssi Yhteinen lämmittely Kanveesi 1 ja 2 Milla, Laura Y, Leni, Emilia, Kerttu, Viktoria	Leirin aloitus Ryhmäytyminen Leiritanssi Yhteinen lämmittely Kanveesi 1 ja 2 Milla, Laura Y, Leni, Emilia, Kerttu, Viktoria	
10.15–	Välinetekniikka (pallot) klo 10.15–11.15 Kanveesi 2 Aino, Viktoria	Akrobatia klo 10.15–11 Kanveesi 3 Inka, Emilia	Voima ja peruskestävyys klo 10.15–11.30 Ulkona Meri, Leni	Balettiharjoitteet (pyöriminen ja piruetit) klo 10.15–11.45 Kanveesi 1 Laura Y, Kerttu, Milla	
	LOUNAS klo 11.15–12.00	LOUNAS klo 11:00-11:45	LOUNAS klo 11.30–12.15	LOUNAS klo 11.45–12.30	LOUNAS klo 11.45–12.30
	Leikkipuistoon klo 12–13.30 Ulkona Meri, Kerttu	Leikkipuistoon klo 11:45-13:15 Ulkona Inka, Leni	Luovuus, omat koreografiat klo 12.15–13.15 Kanveesi 1 Laura Y, Viktoria	Vartalotekniikka klo 12.30–13.30 Kanveesi 2 Justiina, Emilia	Alexa oma treeni 12.30–14 Kanveesi 3 Milla
	Akrobatia klo 13.30–14 Kanveesi 2 Meri, Kerttu	Välinetekniikka (pallot) klo 13:15–14 Kanveesi 1 Inka, Leni	Pelit ja leikit klo 13.15–14.00 Ulkona Laura Y, Viktoria, Emilia	Pelit ja leikit klo 13.30–14.00 Ulkona Laura Y, Viktoria, Emilia	
14.00-14.15	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)
14.15–15	Leiriolympialaiset Kanveesi 1 ja 2/ulkona Milla, Inka, Laura Y, Kerttu, Emilia, Viktoria, Leni	Leiriolympialaiset Kanveesi 1 ja 2/ulkona Milla, Inka, Laura Y, Kerttu, Emilia, Viktoria, Leni	Leiriolympialaiset Kanveesi 1 ja 2/ulkona Milla, Inka, Laura Y, Kerttu, Emilia, Viktoria, Leni	Leiriolympialaiset Kanveesi 1 ja 2/ulkona Milla, Inka, Laura Y, Kerttu, Emilia, Viktoria, Leni	

Tiistai 11.6.	Oranssit	Siniset	Keltaiset	Mustat	
9–10.15	Yhteinen lämmittely (joukkuevoimistelun perusharjoittelu) Kanveesi 1 ja 2 Justiina, Aino, Inka, Viktoria, Leni, Kerttu, Emilia	Yhteinen lämmittely (joukkuevoimistelun perusharjoittelu) Kanveesi 1 ja 2 Justiina, Aino, Inka, Viktoria, Leni, Kerttu, Emilia	Yhteinen lämmittely (joukkuevoimistelun perusharjoittelu) Kanveesi 1 ja 2 Justiina, Aino, Inka, Viktoria, Leni, Kerttu, Emilia	Yhteinen lämmittely (joukkuevoimistelun perusharjoittelu) Kanveesi 1 ja 2 Justiina, Aino, Inka, Viktoria, Leni, Kerttu, Emilia	
10.15–	Balettiharjoitteet (pyöriminen ja piruetit) klo 10.15–11.15 Kanveesi 2 Meri, Viktoria	Nopeus-ketteryys- koordinaatio klo 10.15–11.45 Ulkona Justiina, Leni	Välinetekniikka (pallot ja vanteet) klo 10.15–11.30 Kanveesi 1 Inka, Emilia	Nopeus-ketteryys- koordinaatio ja peruskestävyys (peli) klo 10.15–11.45 Ulkona Aino, Kerttu	Alexa oma treeni klo 10.15-12.45 Kanveesi 3 Milla
	LOUNAS klo 11.15–12.00	LOUNAS klo 11.45–12.30	LOUNAS klo 11.30–12.15	LOUNAS klo 11.45–12.30	LOUNAS klo 12.45–13.30
	Nopeus-ketteryys- koordinaatio klo 12–13.15 Ulkona Inka, Viktoria	Välinetekniikka (pallot ja vanteet) klo 12.30–13.45 Kanveesi 1 Aino, Leni	Balettiharjoitteet (pyöriminen ja piruetit) klo 12.15–13.15 Kanveesi 3 Meri, Emilia	Lajitekniikka: hypyt klo 12.30–13.45 Kanveesi 2 Milla, Justiina, Kerttu	
	Pelit ja leikit klo 13.15–13.45 Kanveesi 1 Inka, Viktoria		Akrobatia klo 13.15–13.45 Kanveesi 3 Meri, Emilia		
13.45–14.00	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	
14–15	Leiriolympialaiset ja esityksen harjoittelu Kanveesi 1 ja 2 Meri, Inka, Viktoria, Leni, Emilia, Kerttu	Leiriolympialaiset ja esityksen harjoittelu Kanveesi 1 ja 2 Meri, Inka, Viktoria, Leni, Emilia, Kerttu	Leiriolympialaiset ja esityksen harjoittelu Kanveesi 1 ja 2 Meri, Inka, Viktoria, Leni, Emilia, Kerttu	Leiriolympialaiset ja esityksen harjoittelu Kanveesi 1 ja 2 Meri, Inka, Viktoria, Leni, Emilia, Kerttu	

Keskiviikko 12.6.	Oranssit	Siniset	Keltaiset	Mustat	
9–10	Yhteinen lämmittely: tempurata Kanveesi 1, 2 ja 3 Salla, Aino, Viktoria, Kerttu, Leni, Emilia	Yhteinen lämmittely: tempurata Kanveesi 1, 2 ja 3 Salla, Aino, Viktoria, Kerttu, Leni, Emilia	Yhteinen lämmittely: tempurata Kanveesi 1, 2 ja 3 Salla, Aino, Viktoria, Kerttu, Leni, Emilia	Yhteinen lämmittely: tempurata Kanveesi 1, 2 ja 3 Salla, Aino, Viktoria, Kerttu, Leni, Emilia	Alexa: voimakartoitus klo 9–10 Kuntosali AinoH
10-	Ulkoliikunta (kuntoportaat ja leikit) klo 10–11.15 Ulkona Inka, Leni	Liikkuvuus ja tasapainot klo 10–11 Kanveesi 3 Meri, Emilia	Baletiharjoitteet (pyöriminen ja piruetit) klo 10–11.30 Kanveesi 2 Laura Y, Viktoria	Liikkuvuus ja tasapainot klo 10–11.45 Kanveesi 1 Aino, Kerttu	Adora: voimakartoitus klo 10–11 Kuntosali AinoH
	LOUNAS klo 11.15–12.00	LOUNAS klo 11–11.45	LOUNAS klo 11.30–12.15	LOUNAS klo 11.45–12.30	
	Ropeskiipping klo 12–13 Kanveesi 2 Inka, Leni	Ulkoliikunta (kuntoportaat ja leikit) klo 11.45–12.45 Ulkona Laura Y, Emilia	Liikkuvuus ja tasapainot klo 12.15–13.00 Kanveesi 1 Meri, Viktoria	Voima ja peruskestävyys (kuntoportaat) klo 12.30–14.00 Ulkona Aino, Kerttu	Alexa oma treeni klo 12.30–14 Kanveesi 3 Milla
	Liikkuvuus ja tasapainot klo 13–14 Kanveesi 1 Inka, Leni	Välinetekniikka: naru klo 12.45–14 Kanveesi 2 Salla, Emilia	Pelit ja leikit klo 13–14 Ulkona Laura Y, Viktoria		
14.00–14.15	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	
14.15–15	Leiriolympialaiset ja esityksen harjoittelu Kanveesi 1 ja 2/ulkona Milla, Inka, Leni, Kerttu, Viktoria	Leiriolympialaiset ja esityksen harjoittelu Kanveesi 1 ja 2/ulkona Milla, Inka, Leni, Kerttu, Viktoria	Leiriolympialaiset ja esityksen harjoittelu Kanveesi 1 ja 2/ulkona Milla, Inka, Leni, Kerttu, Viktoria	Leiriolympialaiset ja esityksen harjoittelu Kanveesi 1 ja 2/ulkona Milla, Inka, Leni, Kerttu, Viktoria	

Torstai 13.6.	Oranssit	Siniset	Keltaiset	Mustat	poikkeukset
9–10	Yhteinen lämmittely Kanveesi 1 ja 2 Aino, Inka, Leni, Kerttu, Emilia, Viktoria	Yhteinen lämmittely Kanveesi 1 ja 2 Aino, Inka, Leni, Kerttu, Emilia, Viktoria	Yhteinen lämmittely Kanveesi 1 ja 2 Aino, Inka, Leni, Kerttu, Emilia, Viktoria	Yhteinen lämmittely Kanveesi 1 ja 2 Aino, Inka, Leni, Kerttu, Emilia, Viktoria	
10–	Liikkuvuus ja tasapainot klo 10–11.30 Kanveesi 2 Aino, Kerttu	Lajikokeilu (salibandy) klo 10–11 säbäkenttä Anni, Viktoria	Ulkoliikunta (kuntoportaat ja leikit) klo 10–11.30 Ulkona Laura Y, Leni, Julia	Liikkuvuus klo 10–11 Kanveesi 1 Inka, Emilia	Alexa oma treeni klo 10–12.30 Kanveesi 3 Milla
				Lajikokeilu (salibandy) klo 11–11:50 säbäkenttä Inka, Emilia	
	LOUNAS klo 11.30–12.15	LOUNAS klo 11.00–11.45	LOUNAS klo 11.45–12.30	LOUNAS klo 12.00–12.45	LOUNAS klo 12.30–13.15
	Lajikokeilu (salibandy) klo 12.15–13.05 säbäkenttä Kerttu, Julia	Liikkuvuus ja tasapainot klo 11.45–13 Kanveesi 2 Justiina, Viktoria, Anni	Musiikkiliikunta ja ilmaisu klo 12.30–13.15 Kanveesi 1 Laura Y, Leni		
	Eläinliikkumiset: luova liikunta klo 13.15–14.00 Kanveesi 1 Laura Y, Kerttu	Ulkoliikuntaa: leikkipuistoon klo 13–14 Ulkona Justiina, Viktoria, Anni	Lajikokeilu (salibandy) klo 13:15–14:05 säbäkenttä Julia, Leni	Välinetekniikka klo 12.45–14.00 Kanveesi 2 Aino, Emilia	
14.00–14.15	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	
14.15–15	Leiriolympialaiset ja esityksen harjoittelu Kanveesi 1 ja 2/ulkona Aino, Inka, Viktoria, Kerttu, Emilia, Leni	Leiriolympialaiset ja esityksen harjoittelu Kanveesi 1 ja 2/ulkona Aino, Inka, Viktoria, Kerttu, Emilia, Leni	Leiriolympialaiset ja esityksen harjoittelu Kanveesi 1 ja 2/ulkona Aino, Inka, Viktoria, Kerttu, Emilia, Leni	Leiriolympialaiset ja esityksen harjoittelu Kanveesi 1 ja 2/ulkona Aino, Inka, Viktoria, Kerttu, Emilia, Leni	

Perjantai 14.6.	Oranssit	Siniset	Keltaiset	Mustat	poikkeukset
9–10.15	Yhteinen lämmittely (nopeus ja ketteryys + keuhonhallinta) ja leiritanssi Kanveesi 1 ja 2 Laura Y, Inka, Kerttu, Leni, Emilia, Viktoria	Yhteinen lämmittely (nopeus ja ketteryys + keuhonhallinta) ja leiritanssi Kanveesi 1 ja 2 Laura Y, Inka, Kerttu, Leni, Emilia, Viktoria	Yhteinen lämmittely (nopeus ja ketteryys + keuhonhallinta) ja leiritanssi Kanveesi 1 ja 2 Laura Y, Inka, Kerttu, Leni, Emilia, Viktoria	Yhteinen lämmittely (nopeus ja ketteryys + keuhonhallinta) ja leiritanssi Kanveesi 1 ja 2 Laura Y, Inka, Kerttu, Leni, Emilia, Viktoria	
10.15–	Pyöriminen ja koordinaatio klo 10.15–11.30 Kanveesi 2 Aino, Emilia, Leni	Pyöriminen ja koordinaatio klo 10.15–11.15 Kanveesi 2 Aino, Emilia, Leni	Ulkoliikuntaa: leikkipuistoon klo 10.15–11.45 Ulkona Inka, Kerttu	Ilmaisu klo 10.15–11 Kanveesi 1 Laura Y, Viktoria	Alexa oma treeni klo 10–12.30 Kanveesi 3 Milla (Justiina)
	LOUNAS klo 11.30–12.15	LOUNAS klo 11.15–12	LOUNAS klo 11.45–12.30	LOUNAS klo 11–11.45	LOUNAS klo 12.30–13.15
	Välinetekniikkaa (narut ja vanteet) klo 12.15–13 Ulkona Inka, Leni, Julia	Musiikkiliikunta ja ilmaisu klo 12–13 Kanveesi 1 Laura Y, Emilia	Pyöriminen ja koordinaatio klo 12.30–13.15 Kanveesi 2 Aino, Kerttu, Anni	Pelit ja leikit klo 11.45–12.30 Ulkona Justiina, Viktoria	
	Musiikkiliikunta ja ilmaisu klo 13-13.45 Kanveesi 1 Laura Y, Leni	Pelit ja leikit klo 13-13.45 Ulkona Inka, Emilia	Pelit ja leikit klo 13.15-13.45 Ulkona Aino, Kerttu	Vartalotekniikka ja omat yhdistelmät klo 12.30-13.45 Kanveesi 3 Justiina, Viktoria	Omat esitykset klo 13.15-13.45 Kanveesi 2 Anni
13.45-14.00	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	Oma välipala (tauko)	
14–15	Leiriolympialaiset ja leirinäytös Leirin lopetus: leiritanssi Kanveesi 1 ja 2 Aino, Inka, Leni, Kerttu, Emilia, Viktoria	Leiriolympialaiset ja leirinäytös Leirin lopetus: leiritanssi Kanveesi 1 ja 2 Aino, Inka, Leni, Kerttu, Emilia, Viktoria	Leiriolympialaiset ja leirinäytös Leirin lopetus: leiritanssi Kanveesi 1 ja 2 Aino, Inka, Leni, Kerttu, Emilia, Viktoria	Leiriolympialaiset ja leirinäytös Leirin lopetus: leiritanssi Kanveesi 1 ja 2 Aino, Inka, Leni, Kerttu, Emilia, Viktoria	