



# AVOIN POOMSÆ-LEIRI to 26.7.2012 Turku

Ohjaajat

Jarkko Mäkinen

päävalmentaja

Mika Pihlman

fyysinen valmentaja

**10.30-12.00 YHTEISTREENI**

**12.00-12.30 EVÄSTAUKO**

**12.30-14.00 LUENTO: keskivartalon hallinta**

**14.00-15.30 TREENI KAHESSA RYHMÄSSÄ**

**15.30-16.00 YHTEISTREENI**



Alaikäraja 10-vuotta, vähintään 7 Kup, voimassaoleva lisenssi  
Leirimaksu: 25 EUR/hlö, laskutetaan osallistujien seuroilta