

MINISOMPA-LEIRIN OHJELMA 13.-15.11.2020

Pe. 13.11

18.00 Lenkki ja leikit suksilla

19.30 Päivällinen

20.15 Leirin avaus ja leikkejä salissa

21.00 Iltapala

La. 14.11

7.45 Aamulenkki

8.00 Aamupala

9.30 Perinteinen hiihtotekniikka/lenkki

12.00 Lounas

14.30 Vapaa hiihtotekniikka/lenkki

17.00 Päivällinen

19.00 Lihashuoltoa salissa

20.30 Iltapala

Su. 15.11

7.45 Aamulenkki

8.00 Aamupala

9.30 Pitkä hiihtolenkki

12.00 Lounas

13.00 Kiitos ja kotimatka

ILMOITTAUTUMINEN 8.11.2020 MENNESSÄ TUIJALLE, tuija@vaarasport.fi. Leirin hinta on 116 €/hlö, sis. valmennuksen, täysihoidon ja liinavaatteet.

Tulethan vain terveenä leirille. Jos sinulla on pienikin flunssan oire, on parempi jäädä kotiin parantamaan se pois.

Terkuin, Riikka ja Maija