

Leiriohjelma P-P-Hiihto Mini- ja Hopeasompa, 20.-22.9.2019

Pe 20.9.

- Klo 16.00 Leirin avaus ja välipala
- Klo 17.00 Kuntopiiriharjoitus/hyyt Urheilukentällä
- Klo 18.30 Päivällinen
- Klo 20.00 Pelit/lihashuolto, sali
- Klo 21.00 Iltapala

La 21.9.

- Klo 08.00 Omatoiminen aamulenkki ja aamupala
- Klo 09.30 Rullahiihto V
- Klo 12.00 Lounas
- Klo 15.00 Sauvarinneharjoitus
- Klo 17.30 Päivällinen
- Klo 19.30 Pelit/lihashuolto, sali
- Klo 21.00 Iltapala

Su 22.9.

- Klo 8.00 Aamupala
- Klo 9.30 Pidempi peruskestävyyslenkki/vaellus sauvakävellen
- Klo 12.30-> Lounas + leirin päätös

Ota mukaan leirille:

- ☞ vapaan rullasukset tai -luistimet, rullahiihtosauvat, KYPÄRÄ!, (kynär- ja polvisuojat)
- ☞ sauvakävelysauvat
- ☞ juoksuvarusteet niin sisälle kuin ulos
- ☞ juomapullo/juomavyölaukku
- ☞ Iloista ja reipasta mieltä! 😊