

Nuorten Kesäkimara yli 13 vuotiaille

6.-11.6.2010 ja 13.-18.6.2010

Tämän kesän trendi. Tutustu uusiin kavereihin sporttisessa ympäristössä. Tämä viikko naurattaa ilmat pihalle!

Ohjelmassa yhdessäolon lisäksi mm. volttimontussa flikuja ja voltteja, pallohallissa peruspelien lisäksi lajimaistiaisista pallon laidalta mm. korfpallo, fastscoop, yugikassen ja indiakaa... Ja mikä parasta, Lohjanjärven aallot tarjoavat elämyksiä ja virkistymistä kesän helteisiin!

Ilmoittaudu heti mukaan ja muista pyytää kaverisikin kesän trendikkäimmälle leirille! Ilmoittautuneille lähetetään leirikutsu ja varusteohjeet leiriä varten.

Lisätiedot:

Liikuntaneuvoja Sami Sormunen
sami.sormunen@kisakallio.fi
Puh 044-584 6514

Ilmoittaudu mukaan:

asiakaspalvelu@kisakallio.fi
Puh (019) 31 511

Kurssihinta:

250 € sisältää täyshoidon, vakuutukset ja ohjelman

Ohjelma:

Ohjelmakuvaus seuraavalla sivulla.
Kisakallion Urheiluopisto pidättää oikeuden ohjelmamuutoksiin.



ALUSTAVA OHJELMA:

Päivä 1.

- 12.00 Saapuminen Kisakallioon
Leirin avaus ja opistoon tutustuminen
Ryhmiinjako & tutustumisleikkejä
- 17.00 Päivällinen
- 18.00 Lajikimara (mm. fast scoop, indiaka...)
- 20.30 Illtapala
- 22.00 Hiljaisuus

Päivä 2.

- 08.00 Aamiainen
Kuntonyrkkeily & Kisakallio Spelit
- 12.15 Lounas
Rantarieha
- 17.00 Päivällinen
Lajikimara (mm. korfball, vatsalauta GP...)
- 20.30 Illtapala
- 22.00 Hiljaisuus

Päivä 3.

- 8.00 Aamiainen
Luontoliikuntaa (mm. melonta, korpiretki...)
- 12.15 Lounas
Uintia ja saunomista
- 17.00 Päivällinen
Lajikimara (mm. sepak, salamapallo...)
- 20.30 Illtapala
- 22.00 Hiljaisuus

Päivä 4.

- 08.00 Aamiainen
Ryhmätehtävät
- 12.15 Lounas
Akrobatia
- 17.00 Päivällinen
Takapihan Olympialaiset
Venyttely & rentoutus
- 20.30 Illtapala & illanvietto suurkodalla
- 22.00 Hiljaisuus



Päivä 5.

- 08.00 Aamiainen
Jousiammunta
Gladiaattorirata
- 12.15 Lounas
Lajikimara (mm. norsufutis, frisbeegolf...)
- 17.00 Päivällinen
DISCO
- 20.30 Iltapala
- 23.00 Hiljaisuus

Päivä 6.

- 08.00 Aamiainen
Tavaroiden pakkaus
Loppuläpät :D :D
- 12.15 Lounas

