

Kisakallion futisleiri 7-13 vuotiaille

25.7.-30.7.2010

Uusi tekonurmi takaa millintarkat syötöt, pehmeät kikat sekä viuhuvat pommit. Tällä tehdään uusia tutkapareja. Leiri huipentuu lopputurnaukseen, joka jää taatusti mieleen!

Lisäksi ohjelmassa kantapääkikkoja ja MM-futiksen tunnelmia ja komeimpia maaleja sekä tietysti säbää, flikuja ja voltteja, fastscoopia, yugikassenia 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.



Päivä 1.

- 12.00 Saapuminen Kisakallioon
Leirin avaus ja opistoon tutustuminen
Tutustumispelit
- 16.00 Päivällinen
Futistreenit
Saunomista ja uintia
- 20.30 Iltapala
- 21.00 Iltaohjelmaa kämpillä
- 22.00 Hiljaisuus

Päivä 2.

- 07.00 Herätys & aamureippailu
- 08.00 Aamiainen
Futistreenit
Lajimaisiaiset (mm. Sepak, Yugikassen...)
- 12.15 Lounas
Oheisharjoitukset
Futistreenit
- 16.00 Päivällinen
Volttimonttu
Sisäpallot
- 20.30 Iltapala
- 21.00 Lihashuolto
- 22.00 Hiljaisuus

Päivä 3.

- 07.00 Herätys & aamureippailu
- 08.00 Aamiainen
Futistreenit
Oheisharjoitukset
- 12.15 Lounas
Futistreenit
Lajimaistiaiset (mm. Indiaka, Korfball...)
- 16.00 Päivällinen
Futsal-cup pallohallissa
- 20.30 Iltapala
- 21.00 Lihashuolto
- 22.00 Hiljaisuus



Päivä 4.

- 07.00 Herätys & aamureippailu
- 08.00 Aamiainen
Oheisharjoitukset
Futistreenit
- 12.15 Lounas
Videoanalyysi
Futistreenit
- 16.00 Päivällinen
Rantarieha
Iltapala & illanvietto suurkodalla
- 22.00 Hiljaisuus

Päivä 5.

- 07.00 Herätys & aamureippailu
- 08.00 Aamiainen
Futistreenit
Tekniikkakilpailut
- 12.15 Lounas
Turnauksen alkupelit
- 16.00 Päivällinen
Turnauksen loppupelit
- 20.30 Iltapala
- 21.00 Lihahuolto
- 23.00 Hiljaisuus

Päivä 6.

- 07.00 Herätys & aamureippailu
- 08.00 Aamiainen
Tavaroiden pakkaus
Jälkipelit
- 12.15 Lounas

