

## Salibandyleiri 7-13- vuotiaille tuleville tähtiveivaajille

**20.-24.6.2010**

Viritä kikat ja veivi huipputehokkaiksi ennen kauden alkua. Jallita kaveria kärkimiinalla ja nosta reikäinen ylähössöön. Takaa kuntohuipun kauden tärkeimpiin peleihin!

Lisäksi ohjelmassa kantapääkikkoja ja MM-futiksen tunnelmia ja komeimpia maaleja sekä tietysti 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  
Ryhmienjako & tutustumisleikkejä
- 17.00 Päivällinen
- 18.00 Salibandyharjoitukset
- 20.30 Illtapala
- 21.00 Iltaohjelmaa kämpillä
- 22.00 Hiljaisuus

## Päivä 2.

- 07.00 Herätys & aamureippailu
- 08.00 Aamiainen  
Salibandyharjoitukset
- 12.00 Lounas  
Oheisharjoitus  
Salibandyharjoitukset
- 17.00 Päivällinen  
Lajikimara (mm. Korfball, Sepak...)
- 20.30 Illtapala
- 22.00 Hiljaisuus

## Päivä 3.

- 07.00 Herätys & aamureippailu
- 08.00 Aamiainen  
Salibandyharjoitukset  
Oheisharjoitus
- 12.15 Lounas  
Salibandyharjoitukset  
Oheisharjoitus
- 17.00 Päivällinen  
Lajikimara (mm. Fast Scoop, Indiaka)  
Sauna & uinti
- 20.30 Illtapala
- 22.00 Hiljaisuus



## Päivä 4.

- 08.00 Aamiainen  
Salibandyharjoitukset  
Oheisharjoitus
- 12.00 Lounas  
Salibandyharjoitukset  
Volttimonttu
- 17.00 Päivällinen  
Lepoa ja valmistautumista yöturnaukseen
- 20.30 Iltapala
- 22.00 Yöturnaus

## Päivä 5.

- 08.00 Aamiainen  
Tavaroiden pakkaus  
Jälkipelit
- 11.30 Lounas
- 12.30 Leirin päätöstilaisuus

