

## Tennisleiri 8-12 vuotiaalle 20.-24.6.2010

Anna karvaiselle kyytiä ja tällää ässä verkkoa hipoen vastustajan nurmeen! Suomen Wimbledooni käydään täällä! Nyt hiutaa sekä rystyä että kämmentä sekä tietysti jalkatekniikkaa.

Ohjelmassa säbää, futista, flikuja ja voltteja, korfpalloa, sepakkia, fastscoopia, yugikassenia ja indiakaa... Ja mikä parasta, Lohjanjärven aallot tarjoavat elämyksiä ja virkistymistä kesän helteisiin! Unohtaa ei sovi myöskään backyardin Olympialaisia.

Ilmoittaudu heti mukaan ja muista pyytää kaverisikin kesän trendikkäimmälle leirille! Ilmoittautuneille lähetetään leirikutsu ja varustehjeet 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 & tutustumisleikkejä
- 17.00 Päivällinen  
Tennis harjoitukset & palloiluleikit
- 20.30 Iltapala
- 21.00 Iltaohjelmaa kämpillä
- 22.00 Hiljaisuus

**Päivä 2.**

- 08.00 Aamiainen  
Luontoliikunta aamupäivä! (mm. korpiseikkailu, melonta...)
- 12.15 Lounas  
Tennis harjoitukset
- 17.00 Päivällinen  
Tennis harjoitukset & oheisharjoitus
- 20.30 Iltapala
- 22.00 Hiljaisuus

**Päivä 3.**

- 8.00 Aamiainen  
Lajikimara (mm. Yugikassen, Indiaka...)
- 12.15 Lounas  
Tennis harjoitukset & volttimonttu
- 17.00 Päivällinen  
Tennis harjoitukset & Lajikimara (mm. Sepak, Fast Scoop...)
- 20.30 Iltapala
- 22.00 Hiljaisuus

**Päivä 4.**

- 08.00 Aamiainen  
Turnaus
- 12.15 Lounas  
Turnaus
- 17.00 Päivällinen & **DISCO**
- 20.30 Iltapala
- 23.00 Hiljaisuus

**Päivä 5.**

- 08.00 Aamiainen  
Tavaroiden pakkaus  
Jälkipelit
- 12.15 Lounas ja kotimatkalle kohti Wimbleedoonia

