

kisakallio

Sopivalla sykkeellä.

**Ikimuistoinen
hiihtoleiri
25.-28.7.2011**

Hiihtokimara!

Tule kokemaan ikimuistoinen hiihtoleiri Lohjalla. Leiri on suunnattu 8-16-vuotiaille, ryhmät jaetaan tason ja iän mukaan. Tälle leirille kaikki hiihdosta innostuneet ovat tervetulleita, myös aloittelijat! Hiihtokimara on jatkoa aikaisempien kesien Hiihtokarnevaaleille.

MAANANTAI 25.7

11.00 Leirin avaus
+ majoittuminen
11.45 Lounas
13.15 Tutustuminen/
Sauvaharjoitus
16.00 Päivällinen
17.30 Sisäpalloilu
18.15 Volttimonttu/
venyttely
19.00 Uinti + sauna
20.30 Iltapala
22.00 Hiljaisuus

TIISTAI 26.7

7.30 Herätys +
aamulenkki
8.00 Aamupala
9.00 Melonta + uinti
12.30 Lounas
14.00 Päivän piristys
15.00 Ulkoliikuntaa
16.30 Päivällinen
18.00 Kuntopiiri/rentoutus
20.30 Iltapala
22.00 Hiljaisuus

KESKIVIIKKO 27.7

7.30 Herätys +
aamulenkki
8.00 Aamupala
9.00 Rullahiihto
12.00 Lounas
14.00 Kisailut/rullahiihto
17.00 Päivällinen
18.30 Rentoutuminen
19.00 Uinti + Sauna
20.00 Illanvietto + iltapala
nuotion ääressä
22.00 Hiljaisuus

TORSTAI 28.7

7.30 Herätys +
aamulenkki
8.00 Aamupala
9.00 Sauvaharjoitus/
vaellus
11.30 Uinti
12.30 Lounas
n.13.00 Leirin päätös

Kisakallio pidättää oikeuden muutoksiin.

Lisätiedot: Hanna Ruohonen, ruohonen.hanna@gmail.com

Ilmoittautumiset: www.kisakallio.fi, myynti@kisakallio.fi, puh. (019) 31 511

Kurssihinta: 205 e/hiihtäjä, sisältää täyshoidon, vakuutukset ja ohjelman. Seura-alennus yli 5 hengen ryhmille.



ONEWAY
THE AUTHENTIC NORTH SPORTS BRAND

MARWE
SPORTS EQUIPMENT

www.jumissa.fi