



Pe 2.9.

Klo 15 Leirin avaus ILVES

Klo 15.30-18.00 Treenit kahdessa ryhmässä (allastreeni + kuivatreeni) 2 rataa + Vuokatti Areena jumppasali

Klo 18.30 Päivällinen

Vapaa-aikaa loppuilta!

La 3.9.

Klo 8 Aamupala

Klo 9-10 pelit/kuivatreeni Nurmikenttä, säävarana Telinesali

Klo 10.30-12 yhteinen uinti 2 rataa

Klo 12.30 Lounas (tai heti uinnin jälkeen)

Klo 13-14.30 rentoa yhteistä tekemistä Telinesali

Klo 14.30 - 17.00 Treenit (kahdessa ryhmässä) 2 rataa + Vuokatti Areena jumppasali

N. Klo 18 Päivällinen

N. Klo 18.45 venyttely Telinesali

Su 4.9.

Klo 8 Aamupala

Klo 9-11.30 Treenit (kahdessa ryhmässä) 2 rataa + Telinesali

Klo 12 Lounas

Klo 12.30 Leirin päätös ILVES

Tervetuloa leirille!

Jenna