

**Latu lentoon kesämäkikauden avaus****Vuokatissa 5.-8.6.2023****Maanantai 5.6.**

| | | |
|-------|------------------------------|-------------------------|
| 15.00 | Leirin avaus, alkulämmittely | Iso-Pöly |
| 16.00 | Mäkiharjoitus | Pikkumäet |
| 18.00 | Päivällinen | |
| 19.45 | Peli ja jumppa | Pihakenttä & Telinesali |
| 21.00 | Illtapala | |

Tiistai 6.6.

| | | |
|-------|--------------------------------|-----------|
| 8.00 | Aamuverryttely | |
| 8.15 | Aamupala | |
| 9.15 | Taitoharjoitus +mäkiharjoitus | Pikkumäet |
| 12.00 | Lounas | |
| 15.00 | Verryttely + mäkiharjoitus | Pikkumäet |
| 17.30 | Päivällinen | |
| 19.00 | Rullatekniikka tai oheistreeni | |
| 21.00 | Illtapala | |

Keskiviikko 7.6.

| | | |
|-------|----------------------|-----------|
| 8.00 | Aamuverryttely | |
| 8.15 | Aamupala | |
| 9.15 | Taito+ mäkiharjoitus | Pikkumäet |
| 11.30 | Lounas | |
| 14.30 | Mäkiharjoitus | Pikkumäet |
| 16.00 | Maastojuoksu | |
| 17.30 | Päivällinen | |
| 19.30 | Pelit +lihashuolto | |
| 21.00 | Illtapala | |



Torstai 8.6.

| | |
|-------|---------------------------|
| 8.00 | Aamuverryttely |
| 9.00 | Leirikisat |
| 11.30 | Palkintojen jako + päätös |
| 12.00 | Lounas |

* Ryhmäkohtaiset ohjelmat jaetaan paikan päällä.