

PIIRILEIRI HAAPAJÄRVELLÄ 18. - 20.6.2017

Alustava ohjelma

Sunnuntai 18.6.

- 16.00 Ilmoittautuminen ja majoittuminen
- 16.30 Päiväkahvi/-mehu
Leirin aloitus: pelisäännöt ja ohjelma
- 17.00 Tutustumisleikkejä ulkona
Sauvarinneharjoitus (pk +vk)
Loppuverryttely suunnistaen ryhmissä
- 19.00 Peseytyminen ja päivällinen
- 20.00 Lihashuolto, Fysioterapeutti Virpi Leskelä-Savelainen
- 21.00 Iltapala
- 22.30 Hiljaisuus

Maanantai 19.6.

- 7.45 Herätys
- 8.00 Aamulenkki ja aamupala
- 9.15 Koordinaatio- ja loikkaharjoitukset (2003-2005 syntyneet)/
RH V (2001-2002 syntyneet)
- 11.00 Lounas
- 12.00 Lähtö Monitoimitalolle
- 12.30 Salibandy ja voimaharjoitus
Välipala (hedelmä, mehua)
- 15.00 Juoksukävely Sauvi – Somero, n. 8 km
Peseytyminen ja lepo
- 17.00 Päivällinen
- 18.00 – 20.00 Yhteistoimintaa ulkona ja venyttely
- 21.00 Iltapala ja saunomista
- 22.30 Hiljaisuus

Tiistai 20.6.

- 7.45 Herätys
- 8.00 Aamulenkki ja aamupala
- 9.00 – 11.30 Sauvakävelyvaellus Somero – Sauvi
- 11.30 Peseytyminen ja pakkaaminen
- 13.00 Lounas ja leirin päätös