

KUTSU KePHin piirileirille kaikille ikäryhmille Kaustiselle 18.-20.8.2023

OTA LEIRILLE MUKAAN: - sauvakävelysauvat

- nasta/maasto lenkkarit

- rullahiihtovarusteet vapaalle

- HEIJASTINLIIVI JA KYPÄRÄ PAKOLLINEN

-MAASTOPYÖRÄ (jos omistat), joka tapauksessa joku pyörä kulkemista varten

- sykemittari (jos omistat)

- juomavyö

- henkilökohtaiset hygieniatarvikkeet

- välipalaa ja tarvittaessa vähän käyttörahaa välipalan ostoon ym.

HINTA: Leirin hinta sisältää majoituksen STEP-koulutuksen c-rakennuksessa 55€ / 2 yötä, omat lakanat ja pyyhkeet. Ruokailupaketti 60€ / hlö (sis. 2 aamupalaa, 2 lounasta, 2 päivällistä, 2 iltapalaa).

 Kokonaishinta 115€ / hlö.

Leirimaksu maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

PERUMINEN: MUISTA ilmoittaa leirille peruminen Veeralle Puh. 040 6257063/veera.huntus(at)gmail.com

Nähdään leirillä!

Terveisin Veera Huntus ja Henna Rautiainen

 **ALUSTAVA OHJELMA (tarkemmat ohjeet saat ennen harjoitusta):**

**Pe 18.8.23**

15.00 Majoittuminen

15:30 Rullahiihto (V) nopeusharjoitus 1.5 h

Päivällinen

20:00 Kuntopiiri + lihashuolto 1h

 Iltapala

22:00 Hiljaisuus

**La 19.8.23**

8:00 Aamupala

9:30 Intervalli harjoitus suo tai sauvarinne 2h

 Lounas

16.00 Rullahiihto (V) tekniikka ja taitoharjoitus 1.5h

Päivällinen

20:00 Iltaohjelmaa

 Iltapala

22:00 Hiljaisuus

**Su 20.8.23**

7:30 Aamupala

8:00 Pyörä + jalka yhdistelmälenkki 2.5h

Lounas

 Huoneiden luovutus, Kiitos hyvästä leiristä!! 😊 😊