

TUL:n nuorten hiihtoleiri pe-su 2.-4.10.2015, Leppävirta

(pienet muutokset aikataulussa mahdollisia)

perjantai	klo	
	13-15	majoittuminen Mansikkaharjulle
	15--	harjoitukset areenalla (omatoiminen)
	17--	päivällinen, iltapalapusit mukaan
	18-20	rantasauna naiset
	20-22	rantasauna miehet
	<u>klo 18-19</u>	seurojen ja TUL:n hiihtojaoston edustajien tapaaminen, vapaamuotoista keskustelua
lauantai	klo	
	7--	aamulenkki
	7.30--	aamiainen
	8.15--	valmentajien puheenvuoro
	8.30--	ohjattu harjoitus areenalla vapaa tyyli
	11.30--	lounas
	13--	ohjattu harjoitus areenalla perinteinen tyyli
	16.15--	päivällinen, iltapalapusit mukaan
	17.30--	Kylpylä Vesileppis
	17.30--	ideariihi juhlasalissa
	20-21	rantasauna naiset
	21-22	rantasauna miehet
su 6.10	7--	aamulenkki
	7.30--	aamiainen
	8.30-11	ohjattu harjoitus areenalla vapaa tyyli
	11.30-12	mökkien siivous
	12---	lounas ja kotimatalle

Hinta: nuoret 65 €, huoltajat 150 €.

Leiri suunnattu 12-20 –vuotiaille.

Ilmoittautumiset (osallistujien nimet ja syntymävuodet)

ma **21.9. mennessä** lajipäällikölle : heidi.kukkola@tul.fi

(p. 045 7731 2450). Ilmoittakaa samalla mahdollisista erityisruokavalioista, kiitos!