

# Luisteluleiri Honkiniemessä 10.-12.5.2019

Leirille ovat tervetulleita harjoittelemaan ja leireilemään niin huippuluistelijat kuin vähemmän aikaa harrastaneet luistelijat sekä kaikki siltä väliltä: lapset, nuoret, aikuiset ja masterit.



## TERVETULOA !

Leiriohjelma:	Perjantai 10.5. klo	18.00	Saapuminen leirille, kahvia, leipää ja majoittuminen
		18.30	Leirin avajaiset
		19.15	Harjoitus
		20.30	Sauna ja uinti
		21.15	Illtapala
		21.30	Valmentajapalaveri
Lauantai 11.5. klo		7.30	Herätys
		7.45	Aamuliikunta
		8.15	Aamupala
		9.30	Harjoitus
		11.30	Lounas
		14.00	Harjoitus
		16.30	Päivällinen
		18.00	Illanvietto – <b>Nuoriso Cupin päätöstilaisuus</b>
		21.00	Illtapala
		21.30	Sauna ja uinti
		21.30	Valmentajapalaveri
Sunnuntai 12.5. klo		7.30	Herätys
		7.45	Aamuliikunta
		8.15	Aamiainen
		9.30	Harjoitus
		11.30	Lounas
		12.15	Leirin päätös ja kotiin lähtö

Leiriohjelma tarkentuu myöhemmin. Mahdollisia muutoksia kellonaikoihin.



Leirimaksu: 90 €/henkilö, sisältää täysihoidon perjantain tulokahvi – sunnuntain lounas, majoituksen **omin liinavaattein**, saunat, veneiden, pelialueiden ja –välineiden käytön. Liinavaatteiden vuokraus 5 €/ hlö.

**Seinäjoen Urheilijoiden tilille FI76 5419 0120 2216 62**

**Viesti: osallistujan nimi**

Majoitus: Majoitus sisätiloissa. Ota mukaan omat liinavaatteet tai makuupussi.

Leirivarusteet: Urheiluvarusteet, peseytymisvälineet ja lämmintä vaatetta.

Ajo-ohje: <http://www.kievarireitti.fi/honkiniemi/htdocs/kartta.html>

Ilmoittautumiset: **5.5.2019 mennessä**

Ilmoittautumislinkki: <http://bit.ly/Honkiniemi2019>

***Ilmoitathan erityisruokavaliosta ilmoittautumisen yhteydessä!***