



Yleisleiri Pajulahden urheiluopistolla 5.-7.2.2012

Vetäjät: Ari-Pekka Hallaranta, Alpo Pirttinen, Into Turvanen

Sunnuntai

12.00 Lounas
13.00 Luento: Leirin avaus / luento (Kokouspaju)
16.00 Harjoitus: Lajiharjoitus
18.00 Päivällinen
19.30 Harjoitus: Lajiharjoitus

Maanantai

8.00 Aamiainen
9.00 Luento: Kokouspaju
10.30 Harjoitus: Lajiharjoitus
12.00 Lounas
14.00 Luento: Kokouspaju
16.00 Harjoitus: Lajiharjoitus
17.30 Päivällinen
18.30 Omatoimista harjoittelua
20.00 Rantasauna

Tiistai

7.30 Aamulenkki kävellen / jumppaillen
8.00 Aamiainen
9.00 Luento: Kokouspaju
10.30 Harjoitus: Lajiharjoitus
12.00 Leirin päätöslounas

Muutokset ovat mahdollisia.



Ilmoittautumiset: 13.1.2012 mennessä SVU/AP
puh. 050 4411330 tai
sähköposti: ari-pekka.hallaranta@svu.fi.