

**Viikonloppuleiri I (tammikuu) Kiipula 5.-7.2.2010****ALUSTAVA OHJELMA, versio 18.1.2010****\*\* Ryhmäjako ilmoitetaan myöhemmin, viimeistään leirin alussa.**

<b>Ryhmä I</b>		<b>Ryhmä II</b>
KLO	Tapahtuma	Tapahtuma
<b>Perjantai</b>		
14.00-16.30	saapuminen (omatoiminen ohjelma)	saapuminen (omatoiminen ohjelma)
15.00-16.30	vaapaaehtoinen hiihto	vaapaaehtoinen hiihto
16.30	saapuminen ja päivällinen	saapuminen ja päivällinen
18.00-19.30	hiihto	voima pv
20.30-21.15	liikkuvuus	liikkuvuus
21.30	iltapala (huoneissa)	iltapala (huoneissa)
22.30	hiljaisuus	hiljaisuus
<b>Lauantai</b>		
07.00-08.00	aamujumppa	tukijumppa
08.00-09.00	aamupala	aamupala
9.30-11.30	hiihto pk/pk+	hiihto pk/pk+
12.00	lounas	lounas
13.30-14.30	Luento, kehonhallinta ja tekniikka	luento, kehonhallinta ja tekniikka
15.00-17.00	melontatekniikka hiihto tai peli	melontatekniikka hiihto tai peli
17.30	päivällinen	päivällinen
18.45-19.45	venyttely	venyttely
20.00-22.00	sauna (klo 21 asti) yhteistä illanviettoa iltapala (huoneissa)	sauna (klo 21 asti) yhteistä illanviettoa iltapala (huoneissa)
22.30	hiljaisuus	hiljaisuus
<b>Sunnuntai</b>		
07.00-08.00	tukijumppa	aamujumppa tai peli
08.00-08.30	aamupala	aamupala
10.00-12.00	hiihto vk+/mk	hiihto vk+/mk
12.30-13.30	lounas	lounas
13.30-14.30	palaveri / läksyt	palaveri
14.30-16.30	kuntopiiri lk	voima