

## ALUSTAVA OHJELMA

### Perjantai

- 14:00-14:30 leirin avaus
- 15:30-16.30 Yhteinen pelailu
- 16.45-18.15 Yhteinen Uintitreeni (Sprintti/delffari painotus)
- 18:30-19:30 Päivällinen
- 19:45-20:30 Venyttelytuokio
- 20:30-21:15 Iltapala

### Lauantai

- 07:30-08:15 Aamupala
- 08:30-10:15 Uinti (eri lajien tekniikkaa)
- 10:30-11:30 Erilaisia nopeusvetoja juosten, viestejä
- 11:45-12:45 Lounas
- 13:00-14:00 Lepo/vapaa-aikaa
- 14:30-15:30 Keskivartalo jumppaa ja kehonhallintaa
- 15:45-17:15 Uinti
- 17:30-18:30 Päivällinen
- 18:30-> Yhteinen aktiviteetti
- 20:00-20:30 Iltapala

### Sunnuntai

- 7:30-8:30 Aamupala
- 8:30-9:30 Pelejä
- 9:30-11:00 Uinti (viestejä ja muuta hassuttelua)
- 11:30-12.00 Huoneiden luovutus
- 12:00-13:00 Lounas
- 13:00-13:15 Leirin päätös

HYVÄÄ OLOA  
VAPAA-AIKAASI: