



## LEIRIVIIKOT

28.-31.10.2024  
16.-19.12.2024  
3.-6.2.2025  
7.-10.4.2025

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. Tanhuvaaran Urheiluopisto toteuttaa tanssin lajiryhmälle neljä leiriä lukuvuoden 2024-2025 aikana.

### Mitä yläkoululeiritys sisältää?

- Kokonaisvaltaisen ohjelman urheilijaksi kasvamisen polulla
- Urheiluopiston osaamisen hyödyntäminen
- Painopisteenä ovat elämänhallintataidot ja urheilijana kasvaminen (mm. ravinto, lepo, uni, koulu, psyykkinen valmennus ja ajan hallinta).

### Kenelle yläkoululeiritys on tarkoitettu?

- Yläkoulun 7.-9.-luokkalaisille
- Urheilijan ja perheen odotetaan olevan valmis sitoutumaan vuoden kestävään projektiin eli jokaiseen neljään leiriin.

### Opiskelu

- Leiripäivinä opiskelu/tehtävät ohjatusti Urheiluopistolla, noin 3 h/pv
- Opiskelu toteutetaan ”läksy-periaatteella”
- Leiriviikkojen aikana on mahdollista suorittaa myös kokeita

### Harjoittelu

- Leirillä harjoitellaan 1-3 kertaa päivässä laji- tai ominaisuusvalmentajien johdolla
- Jokaisella leirillä opetetaan monipuolisesti eri taidetanssin tyylilajeja ja jokaisesta leiristä koostuu monipuolinen ja tyyllillisesti rikas kokonaisuus.
- Lukuvuoden 2024-2025 leireillä syvennyttään **nykytanssin, jazztanssin, showtanssin** ja **commercial dance** 'n maailmaan.
- Leirillä pääsee kokeilemaan oman koreografian tekemistä yhdessä ryhmän kanssa.
- Valmennuksesta vastaavat **Tanssistudio Jamin** opettajat.

## HAKEMINEN

15.9. mennessä  
[WWW.TANHUVAARA.FI](http://WWW.TANHUVAARA.FI)

**HINTA** 3 vrk **285 €**

Täysihoidon hintaan sisältyy majoitus, aamiainen, välipala, lounas, päivällinen ja iltapala.

- Materiaalimaksu 10€/hlö, joka veloitetaan ensimmäisen leirin yhteydessä. Sis. materiaalit ja leiripaidan
- Lisäyö (su-ma) + aamiainen 45 €/hlö

## TIEDUSTELUT

### Antti Lappalainen

040 080 5178  
antti.lappalainen@tanhuvaara.fi

### Matti Saarikorpi

044 777 2410  
matti.saarikorpi@tanhuvaara.fi