

ESLA, Etelän aluejoukkuetoiminta, 2006 (2005-2007) pojat

Teholeiri, Pajulahden Urheiluopisto pe-su 30.11.-2.12.2018

(Pajulahdentie 167, 15560 Nastola)

Perjantai

17:15-18:00	Ilmoittautuminen ja majoittuminen	(Pääaula)
18:00-19:00	Leirin avaus	(Auditorio)
19:00-21:00	Harjoitus 1	(Liikunta 1 ja 2)
21:00->	Iltapala	(Iso Kukkanen)
22:00->22:30	Omiin huoneisiin->hiljaisuus	

Lauantai

7:15->	Aamiainen	(Iso Kukkanen)
8:00-10:00	Harjoitus 2	(Palloilu 1 ja 2)
11:30->	Lounas	(Iso Kukkanen)
13:00-15:30	Harjoitus 3	(Palloilu 1 ja 2)
16:30->	Päivällinen	(Iso Kukkanen)
17:00-19:00	Teoria/info (pojat)	(Auditorio)
<i>19:00-20:00</i>	<i>Teoria (valmentajat)</i>	<i>(Auditorio)</i>
19:00-21:00	Lenkki ja sauna	Ulkona
<i>20:00-21:00</i>	<i>Hikipelit (valmentajat)</i>	<i>(Palloilu 1 ja 2)</i>
20:30->	Iltapala	(Iso Kukkanen)
22:00->22:30	Omiin huoneisiin->hiljaisuus	

Sunnuntai

8:15-9:00	Aamiainen	(Iso Kukkanen)
10:00-12:00	Harjoitus 4	(Palloilu 1 ja 2)
12:00->	Lounas	(Iso Kukkanen)
13:00-13:30	Huoneiden luovutus	
15:00-17:00	Harjoitus 5	(Palloilu 1 ja 2)
17:00->	Päivällinen-> kotimatalle	(Iso Kukkanen)

Esa Piipari 050 556 7694
Juha Laurila 050 412 3637
Iris Riihiluoma 040 748 2517