

TAITOUINNIN SUURLEIRI

Tervetuloa taitouimarit, taitouintivalmentajat ja –tuomarit taitouinnin suurleirille Mäkelänrinteen Uintikeskukseen 28.8.-29.8.2010. Leirin yhteydessä myös valmentajien ja tuomareiden kyselytunti, jossa vastaamassa ovat Iris Lucenius ja Ulla Lucenius. Kysymyksiä toivotaan myös etukäteen.

Leirin teemana on akropatia. Harjoitellaan myös perusvartalonhallintaa, perusasentoja, perusasennonmuutoksia ja notkeutta. Leiri on omakustanteinen eli lopullinen hinta määräytyy osallistujamäärän mukaan. Majoituksen ja ruokailut jokainen huolehtii itse/ seuran kautta. Ilmoittautumiset minulle s-postiin susannanposti@wippies.com **15.8.menessä**.

Tervetuloa kaikki joukolla mukaan!

Aika: 28.8.-29.8.2010

Paikka: Mäkelänrinteen uintikeskus

Ohjelma:

LAUANTAI 28.8.2010

klo

8.00-9.45 Tervetuloa, aloitetaan kuivaharjoittelulla

10.00-12.00 allas

12.00-14.00 lounas

14.00-15.30 kuivat

15.30-16.00 välipala, eväät mukaan

16.00-18.00 allas

SUNNUNTAI 29.8.2010

klo

8.00-8.45 kuivat

9.00-11.00 allas

11.00-12.30 lounas

12.45-14.15 allas

14.30-15.30 VALMENTAJA- JA TUOMARIKLINIKKA