

Uimahyppyseura Tiirat ry

-Tiirat Diving Team Helsinki-

KUTSU

Etelä-Suomen Alueleiri 2009

Tiirat järjestävää Uimahyppyjen johtoryhmän ja Suomen Uimaliiton luvalla Etelä-Suomen Alueleirin Mäkelänrinteessä 21.-22.3.09.

Paikka Mäkelänrinteen uintikeskus
Aika la 21.3.09 klo 9 alkaen – su 22.3. klo 18

Pääsyedellytys Oman SM-ikäsarjan hyyt

Leirimaksu 50 euroa/ hlö
Hintaan sisältyy valmennus, allasmaksut ja lounas uimahallin kahviossa la-su
Maksu tulee suorittaa 18.3.09 mennessä Tiirtojen tilille 126230-104096 viitteellä 10320.

Majoitus- ja matkat

Kukin osallistuva seura varaa ja kustantaa itse majoituksen ja matkat.

Ilmoittautuminen

Viimeistään **su 15.3. klo 20** mennessä sähköpostilla: satu.pirhonen@gmail.com.
Ilmoittautumiset mieluiten seuroittain.

Alustava aikataulu:

Lauantai	
9.00-9.30	Kuivaharjoitus
9.30-11	Allasharjoitus
11-12	Lounas
12-14	Allasharjoitus
14-14.30	Tauko
14.30-15.30	Kuivaharjoitus
Sunnuntai	
10.30-11.30	Kuivaharjoitus
11.30-13.30	Allasharjoitus
13.30-14.45	Lounas
14.45-15	Verryttely
15-17	Allasharjoitus
17-18	Kuiva / venyttely

Lisätiedot

Satu Pirhonen
Uimahyppyseura Tiirat ry
satu.pirhonen@gmail.com
040 5398 103