

Joensuun Uimaseura
Uimahypyt
Syksy 2009

Kutsu

UIMAHYPPYJEN SUURLEIRI 4.-6.9.2009 Joensuu

Paikka Joensuun Virkistysuimala Vesikko, Uimarintie 1
Majoitus Itä-Suomen Liikuntaopisto (ISLO), Kalevankatu 8, 80130 Joensuu
Järjestäjät Joensuun Uimaseura ja Itä-Suomen Liikuntaopisto
Hyppääjät: **Nuoret, joilla on oman ikäluokkansa SM-sarja!**

Ohjelma

Perjantai 4.6.

klo	Paikka	Ohjelma
15.00-18.00	Vesikko	Allasharjoitus
18.30	ISLO	Ruokailu
n. 19.00	ISLO	Majoittuminen

Lauantai 5.6.

08.00	ISLO	Aamiainen
09.30	Vesikko	Verryttely
10.30-12.30	Vesikko	Allasharjoitus
13.00-13.45	ISLO	Lounas
14.00-17.00	Vesikko	Allasharjoitus
17.30-18.30	Vapaa	Päivällinen
18.30-		Keilaus tms. (omakustanteinen)

Sunnuntai 6.9.

07.30	ISLO	Aamiainen
08.30	ISLO	Majoituksen purku
09.00-10.30	Urheilutalo	Kuivaharjoitus
11.00-13.30	Vesikko	Allasharjoitus
14.00-14.45	ISLO	Ruokailu

Hinta 50€/hlö (sisältää: majoitus, allasmaksut, valmennus, aamiainen ja lounas)
Liikuntaopisto laskuttaa leiristä jälkikäteen.
Valmentajille maksetaan osapäiväraha, matkat ja ruoka.

Ilmoittautuminen: vesa.martikkala@islo.jns.fi viimeistään 1.9.2009.

Majoitus iltapäiväkerhotilassa ”siskonpedillä”

Hostelmajoituksessa leirin hinta on yhteensä 110,-/hlö. kahden hengen huoneissa.

Jos seura lähettää hyppääjiä leirille, on vähintäänkin suotavaa lähettää vähintään yksi valmentaja n. kuutta hyppääjää kohden.