

Joensuun Uimaseura
Uimahypyt
Syksy 2010

Kutsu

UIMAHYPPYJEN SUURLEIRI 3.-5.9.2010 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 3.9.

klo	Paikka	Ohjelma
15.00-18.30	Vesikko	Allasharjoitus
19.00	ISLO	Iltapala
n. 19.30	ISLO	Majoittuminen

Lauantai 4.9.

08.00	ISLO	Aamiainen
09.30	Vesikko	Verryttely
10.00-12.00	Vesikko	Allasharjoitus
12.15-13.00	ISLO	Lounas
14.00-17.00	Vesikko	Allasharjoitus
17.30-18.30	ISLO	Päivällinen
18.30-		Yhteinen muu ohjelma. (omakustanteinen)

Sunnuntai 5.9.

07.30	ISLO	Aamiainen
08.30	ISLO	Majoituksen purku
09.00-10.30	Urheilutalo	Kuivaharjoitus
11.00-14.00	Vesikko	Allasharjoitus
14.15-14.45	ISLO	Ruokailu

Hinta 60€/hlö (sisältää: majoitus, allasmaksut, valmennus, aamiainen (2 kpl) ja lounas (2 kpl) ja päivällinen 1kpl))
Liikuntaopisto laskuttaa leiristä jälkikäteen.
Valmentajille maksetaan osapäiväraha, matkat ja ruoka.

Ilmoittautuminen: vesa.martikkala@islo.jns.fi viimeistään 1.9.2010.

Majoitus iltapäiväkerhotilassa ”siskonpedillä”

Hostelmajoituksessa leirin hinta on yhteensä 120,-/hlö. kahden hengen huoneissa.

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