Hei leiriläiset ja leiriläisten vanhemmat!

Tervetuloa Sporttileirille Kristiina halliin 24-25.3.2017. Ilmoittautuminen tapahtuu uimahallin sisäänkäyntiaulassa jossa keräämme osallistumismaksun (35€/25€). Toivomme tasarahaa, kiitos!

Pakkaa mukaan sisäkengät (vaalea pohja), treenivaatteet, ulkoiluvaatteet, juomapullo, uima-asu, pyyhe, yöasu, henkilökohtaiset hygieniavälineet, makuupussi ja – alusta. Merkitse kaikki tavarasi selkeästi ennen leirille tuloa. Energiajuomia EI saa ottaa leirille. Kännykän saa ottaa mukaan mutta sen käyttö on rajoitettu iltapalan ja hiljaisuuden väliselle ajalle. Hiljaisuuden aikana puhelimet laitetaan äänettömälle. Vakuutus ei korvaa mahdollisia arvotavaroihin kohdistuvia vahinkoja. Toivomme kaikilta iloista ja reipasta leiriasennetta. Mikäli leirin sääntöjä ei noudateta, on ohjaajilla oikeus lähettää leiriläinen kotiin aikaisemmin.

**OHJELMA:**

Perjantai 24.3

17.00 Ilmoittautuminen

17.30 Yleisurheilumainen harjoitus

 Välipala

19.00 Uinti / vesijumppa

20.30- Iltapala alkaa

Vapaata aikaa; sulkapallo, keilaus yms.

22.30 Hiljaisuus

Lauantai 25.3

8.00 Herätys + pakkailut

8.30 Aamupala

9-12 Aamujumppa

Lentopallo

Telinevoimistelu

Sähly/Futsal

12.00 Lounas

12.45 Suunnistus

14.00 Venyttely/rentoutus

 Välipala

14.45 Leirin päätös

15.00 Kotiin

Lisätietoja Marjo Wegelius-Ahonen 044-2512756 tai Åsa Norrvik 040-5905846.

Hej lägerdeltagare och föräldrar!

Välkommen på Sportläger i Kristinahallen 24-25.3.2017. Anmälningen sker i aulan vid simhallens ingång, kontant betalning (35€/25€). Gärna jämna pengar, tack!

Ta med inneskor med ljus botten, träningskläder, utekläder, drickflaska, simkläder, handduk, pyjamas, personliga hygienartiklar, sovsäck och underlag. Kom ihåg att märka dina saker. Det är förbjudet att ta med sig energidrycker. Telefonen får tas med men används endast under begränsad tid mellan kvällsmål och tystnad, efter tystnad ska telefonen sättas på ljudlös. Försäkringen täcker inte möjliga skador på medhavda värdesaker. Om lägrets regler inte följs, har arrangörerna rätt att skicka hem barnet tidigare. Vi önskar er alla ett glatt och hurtigt lägerhumör.

**PROGRAM:**

Fredag 24.3

17.00 Anmälning

17.30 Friidrottsträningar

19.00 Simning/vattengympa

20.30 Kvällsmål

 Fritid: badminton, bowling, m.m

22.30 Tystnad

Lördag 25.3

8.00 Väckning + packning

8.30 Frukost

9.00 Morgongymnastik

 Volleyboll

 Redskaps gymnastik

 Innebandy / Futsal

12.00 Lunch

12.45 Orientering

14.00 Stretchning / Avslappning

 Mellanmål

15.00 Hem

Mera information Marjo Wegelius-Ahonen 044-2512756 eller Åsa Norrvik 040-5905846.