

Sasu Salin adidas -korisleiri (su-to) 19.-23.6.2016

Sunnuntai 19.6	Minit A-ryhmä (Aleksi, Emma)	Minit B-ryhmä (Antti, Setu)	B-C ikäiset (Ipe ja Reetta)	B-C ikäiset (Pekka S,)	B-C ikäiset (Jussi)
16.00-17.00	Leirin avaus ja majoittuminen, halli 1, Joni Harjula, Ipe, Reetta, Antti, Sasu, Setumo, Emma, Pekka, Jussi, Salla, Aleksi,				
17.00-18.00	PÄIVÄLLINEN				
18.00-20.00	Leiripelailut, halli 2, Antti, Setu, Aleksi, Jussi, Salla		18.00-20.30 leiripelailut, halli 1, Ipe, Reetta, Emma, Pekka		
20.00-21.00	ILTAPALA, Ravintola Säde				
Yö	Setumo, Pekka, Reetta, Aleksi, Salla				
Maanantai 20.6.	Minit A-ryhmä (Aleksi, Emma)	Minit B-ryhmä (Antti, Setu)	B-C ikäiset (Ipe ja Reetta)	B-C ikäiset (Pekka S)	B-C ikäiset (Jussi)
08.00-09.00	AAMIAINEN				
09.30-11.30	Yhteinen seikkailuliikunta: kalliolta laskeutuminen, korikiipeily, lypsukone. Ohjaajien tapaaminen kahvion edessä. ANU,		Lajiharjoitus, Pyyntikki, Ipe, Reetta, Pekka	Lajiharjoitus, halli 1, Salla, Setu, Antti	Lajiharjoitus, halli 2, Jussi, Aleksi, Emma
12.00-13.00	LOUNAS				
13.30-15.00	Frisbeegolf ja uinti, AA, Emma	Lajiharjoitus, halli 2, Antti, Setu, Salla	Lajiharjoitus, halli 1, Ipe, Reetta, Pekka	Melontaa ja supppailu,	13.30-15.00 Lajiharjoitus, Pyyntikki, Jussi, Aleksi
15.30-17.00	Lajiharjoitus, halli 2, Antti, Setu, Salla	Frisbeegolf ja uinti, AA, Emma	Melontaa ja supppailu,	Lajiharjoitus, halli 1, Ipe, Reetta, Jussi	Terveurheilijaluento, Pekka ja Setumo
17.00-18.00	PÄIVÄLLINEN				
18.00-19.30	Kaupunkisota, halli 1, Reetta, Jussi, Aleksi		Terveurheilijaluento, Pekka ja Setumo		Melontaa ja supppailu,
19.30-20.30	ILTAPALA, Ravintola Säde				
Yö	Setumo, Pekka, Reetta, Aleksi, Salla				
Tiistai 21.6	Minit A-ryhmä (Aleksi, Emma)	Minit B-ryhmä (Antti, Setu)	B-C ikäiset (Ipe ja Reetta)	B-C ikäiset (Pekka S)	B-C ikäiset (Jussi)
08.00-09.00	AAMIAINEN				
08.30-9.45	Hip hop tanssia, v1, Dineo?	Lajiharjoitus, halli 2, Antti, Salla, Aleksi	9.30-11.30 Lajiharjoitus, halli 1, Ipe, Reetta	9.30-11.00 Parkour, kas, Setumo	09.30-11.30 treeni pyyntikillä, Jussi, Pekka
10.00-11.15	Lajiharjoitus, halli 2, Antti, Salla, Aleksi	Hip hop tanssia, v1, Dineo?			
11.30-12.30	LOUNAS				
12.30-17.30	Särkänniemeen, flow parkkiin menijät aulaan 12.15. Ohjaajien johdolla särkänniemeen/flow parkkiin, Opistolle jäävät kahvion edessä klo 13.00, 15-16.30 v1. Särkkä: AA, Opistolle:				
17.30-18.30	PÄIVÄLLINEN				
18.30-20.00	Dodgeball-turnaus, h2, Jussi, Antti		Parkour, kas, Setu	Lajiharjoitus, halli 1, Salla, Aleksi	Nopeus ja ketteryysharjoitus, v1, Pekka, Reetta
20.00-21.00	IITAPALA				
YÖ	Setumo, Pekka, Reetta, Aleksi, Salla				
Keskiviikko 22.6.	Minit A-ryhmä (Aleksi, Emma)	Minit B-ryhmä (Antti, Setu)	B-C ikäiset (Ipe ja Reetta)	B-C ikäiset (Pekka S)	B-C ikäiset (Jussi)
08.00-09.00	AAMIAINEN				
09.00-10.30	Pihapelit, AA, Emma	Lajiharjoitus, halli 2, Antti, Setu, Salla	Lajiharjoitus, halli 1, Ipe, Reetta, Aleksi	9.30-11.00 Kehonhuolto ja venyttelyä + foam roller, v1,	09.30-11.30 treeni pyyntikillä, Jussi, Pekka
10.45-12.15	Lajiharjoitus, halli 2, Antti, Setu, Salla	Pihapelit, AA, Emma			
12.00-13.00	LOUNAS				
13.30-15.00	Lajiharjoitus, halli 2, Antti, Setu, Salla	Triikkaus, kas	Kehonhuolto ja venyttelyä + foam roller, v1, Aleksi	Lajiharjoitus, halli 1, Ipe, Reetta, Jussi	Kirkkovenesoutu, AA, Pekka S
15.30-17.00	Triikkaus, kas	Lajiharjoitus, halli 2, Antti, Setu, Salla	Kirkkovenesoutu, AA, Pekka S	Kehonhuolto ja venyttelyä + foam roller, v1, Aleksi	Lajiharjoitus, halli 1, Ipe, Reetta, Jussi
16.30-18.00	PÄIVÄLLINEN				
18.00-19.00	18.00-19.30 Takahuone A ja B, rantasauna + uinti, Setu, Antti, Salla		Lajiharjoitus, halli 1, Ipe, Reetta	Lajiharjoitus, halli 2, Pekka, Aleksi	Parkour, kas, Jussi, Emma
18.30-20.00			19.30-21.00 Takahuone A ja B, rantasauna + uinti, Antti, Pekka, Jussi, Setu		
20.00-21.00	IITAPALA MOLEMMILLA RYHMILLÄ TAKKAHUONEILLA				
Yö	Setumo, Pekka, Reetta, Aleksi, Salla				
Torstai 23.6	Minit A-ryhmä (Aleksi, Emma)	Minit B-ryhmä (Antti, Setu)	B-C ikäiset (Ipe ja Reetta)	B-C ikäiset (Pekka S)	B-C ikäiset (Jussi)
08.00-09.00	AAMIAINEN				
09.30-12.00	Leiriturnaus, halli 2, Aleksi, Setu, Emma, Antti		Leiriturnaus, halli 1, Ipe, Reetta, Pekka, Jussi, Salla		
12.00-13.00	LOUNAS				
13.00-14.00	Leirin päätös ja palkintojen jako, halli 1				

Tärkeimmät leirisäännöt / hyvä tietää

* Vastaanotto avoinna su klo 8.30-15.30, ma-pe klo 7.45-19.00

* Kahvila avoinna su klo 16-20, ma-pe klo 10-20

* Omaan huoneeseen klo 22.00, jolloin myös ulko-ovet menevät kiinni

- * Hiljaisuus käytävillä klo 22.30
- * Säilytä huoneen avainkorttia huolella. Se palautetaan lähtöpäivänä vastaanottoon.
- * Ruokakorttiin on ladattu leirin ruokailut - älä kulje turhaa porttien läpi, koska laite vähentää aina yhden ruokailun, kun sitä käytetään.
- * Ota ruokailessasi vähintään viisi väriä = viisi eri ruoka-ainesta. Mikäli ruokalan portti ei ota ruokakorttiasi lähtöpäivän lounaan jälkeen, niin myös se palautetaan lähtiessä respaan
- * Kun olet tunnilla aina mukana, niin ohjaaja tietää aina missä olet.
- * Kännykät pidetään huoneissa tuntien aikana
- * Muista juoda riittävästi. Juomapullo kannattaa pitää mukana varsinkin hellepäivinä.
- * Leiriläinen ui vain ohjaajan valvonnassa
- * Huoneiden isoja ikkunoita ei saa avata
- * Pelastusharjoitus: hälytyksen tullessa (ukkonen, tulipalo, tms) poistu sisätiloista joko Majalan eteen, vastaanoton eteen ulos tai Kalliolan parkkipaikalle. Huoneesta lähtiessäsi laita kengät jalkaan ja sulje huoneen ovi perässäsi.
- * H1=halli 1, H2=halli2, V1=voimistelusal1, V2= voimistelusal2, Kas=kamppailusali, U=uima-allas