



## Unified-korisleiri

### Esimerkkiohjelma

La-su 15.-16.6.2024

-leirin vastuvalmentajana Tommi Myllylä / BC Nokia, apunaan mm. Piia Heinonen

15.6.2024	09.00-10.00	Luentosali 6	Avaus ja nimenhuuto klo 9.00–10.00
	10.30-11.30	Halli 2	1. harjoitus kaikki yhdessä
	12.00-13.00	Lounas	kabinetti
	13.30-15.30	Halli 2	Harjoitteet ryhmittäin tehtynä sisällä ja ulkona, vaihto puolivälissä
	15.30-16.00	Välipala	Kahvilassa tai luonnon helmassa nautiskellen
	16.15-17.15	Kamppailusali	Motorista harjoittelua ja palauttelua
	17.30-18.15	Päivällinen	kabinetti
16.6.2024	20.00-20.30	Iltapala ruokasalissa	majoittuville
	07.30-09.00	Aamupala	majoittuville
	08.30-09.00	Luentosali 6	Nimenhuuto ja valmistautuminen treeniin
	09.00-12.00	Halli 2	Treeniretki Pyynikille ja tämän jälkeen leiripelit
	12.00-13.30	Lounas	Kabinetti – ruokailu ja leirin päätös