

**Mikko Esko - Lentopalleiri  
ma-pe 1.- 5.7.2025**

Maanantai 1.7	A	B	C	D
11.00-11.30	Leiri-info, Halli 1, Saara ja Mikko			
	Lajitreeneihin kokoontuminen suoraan halleihin, muut aktiviteetit kokoontuminen kahvilan eteen			
11.30-12.15	LOUNAS			
12.15-13.45	Lajiharjoitus, Halli 1 ja Halli 2			
13.45-14.45	Majoittuminen			
14.45-16.00	Leirikisailut, Halli 1 ja Halli 2 *kokoontuminen aulaan 14.45			
16.15-17.30	PÄIVÄLLINEN			
17.30-18.45	Lajiharjoitus, Halli 1	Lajiharjoitus, Halli 2	17.30-18.30 Akro,Kas	17.30-18.15 Friba, piha-alue
18.45-20.00			Lajiharjoitus, Halli 1	Lajiharjoitus, Halli 2
19.30-20.45	ILTAPALA, Ravintola Säde			
yö				
Tiistai 2.7	A	B	C	D
08.00-09.00	AAMIAINEN			
	9.00-10.30 Lajiharjoitus, halli 1	9.00-10.30 Lajiharjoitus, halli 2	10.30-12.00 Lajiharjoitus, halli 1	10.30-12.00 Lajiharjoitus, halli 2
11.00-13.00	LOUNAS			
13.00-	13-14 Akro, kas	13-14 Uinti	13.30-14.30 Kehonhuolto, Halli 1	
14.30-16.00	Lajiharjoitus, halli 1	Lajiharjoitus, halli 2	15-16 Friba	15-16 Uinti
16.00-17.30	PÄIVÄLLINEN			
17.30-	17.30-18.30 Kehonhuolto, V1	17.30-18.30 Kehonhuolto, Kas	17.30-19.00 Lajiharjoitus, halli 1	17.30-19.00 Lajiharjoitus, halli 2
19.30-20.30	ILTAPALA, Ravintola Säde			
yö				
Keskiviikko 3.7	A	B	C	D
08.00-09.00	AAMIAINEN			
09.00-10.00	9.00-10.00 Cross-Training, V1	9.00-10.00 Friba, piha-alue	Lajiharjoitus, Halli 1	Lajiharjoitus, halli 2
10.15-11.00	Lajiharjoitus, halli 1	Lajiharjoitus, halli 2	10.15-11.15 Akro, Kas	10.15-11.15 Cross-training, V1
11.00-13.00	LOUNAS			
13.00-16.30	<b>Beach-turnaus Pyynikillä</b> * kokoontuminen aulaan klo 13.00			
16.30-18.00	PÄIVÄLLINEN			
18.00-21.00	Rantasaunailta, uikkarit ja pyyhkeet mukaan			
	Iltapala Takkahuoneella			
yö				
Torstai 4.7	A	B	C	D
08.00-09.00	AAMIAINEN			
	9.00-10.30 Lajiharjoitus, halli 1	9.00-10.30 Lajiharjoitus, halli 2	10.30-11.30 Lajiharjoitus, halli 1	10.30-11.30 Lajiharjoitus, halli 2
11.00-13.00	LOUNAS			
13.00-14.30	Lajiharjoitus, halli 1	Lajiharjoitus, halli 2	13.30-14.30 Uinti	13.30-14.30 Akro, kas,
15.30-17.00	15.30-16.30 Uinti	15.30-16.30 Akro, kas	Lajiharjoitus, halli 1	Lajiharjoitus, halli 2
16.30-18.00	PÄIVÄLLINEN			
	18-19 Kaupunkipoltti, Halli 1 * kokoontuminen Halliin		19-20 Kaupunkipoltti, Halli 1 *kokoontuminen halliin	
19.30-20.45	ILTAPALA, Ravintola Säde			
yö				
Perjantai 5.7	A	B	C	D,
08.00-09.00	AAMIAINEN			
09.00-11.30	Pelipäivä, Halli 1 ja Halli 2			
11.30-12.00	Pakkaaminen ja huoneen luovutus klo 12.00, laukkujen säilytys Varala Sali			
12.00-13.00	LOUNAS			
13.00-13.30	Leirin päätös ja palkintojen jako, Halli 1			

**Tärkeimmät leirisäännöt.**

Vastaanotto avoinna ma-pe klo 7.45-19.00. Ulko-ovet menevät kiinni klo 22.00

**MAJOITUS:** \* Hiljaisuus käytävillä alkaa klo 21.30, huoneissa klo 22

\* Säilytä huoneen avainkorttia huolella. Se palautetaan lähtöpäivänä vastaanottoon.

\* Kännykät pidetään huoneissa tuntien aikana. Huoneiden isoja ikkunoita ei saa avata, eikä huonekaluja saa siirtää

**RUOKAILUT:** \* Ruokalassa pidetään aina kengät jalassa ja ruokaillaan aina ilman lippistä

\* Ota lautaselle vähintään viisi väriä = viisi eri ruoka-ainesta. Ota ruokaa sen verran kuin jaksat syödä.

\* Kahvilasta voi ostaa herkkuja vasta lounaan jälkeen

**VAPAA-AIKA:** \* Rantaan ja kalliolle vain aikuisen kanssa

\* Uimaan vain aikuisten valvonnassa

\* Pelastusharjoitus: hälytyksen tullessa (ukkonen, tulipalo, tms) poistu sisätiloista läheisimmälle parkkipaikalle