



Leirikutsu

13.6-15.6.2008 Kesäkuu

Vetäjät Marko Kaarto ja Ari Härkänen vastuuvallmentajina + 4-5 apuvallmentajaa eri ryhmille

Leirin vastuuhenkilöt Tero Luostarinen ja Marko Kontinaho .

**Leiripaikka Järvenpään liikuntahalli ja Uimahalli , Seutulantie 17, 04400 Järvenpää
Majoitus ja ruokailu Pajalan koululla liikuntahallin yhteydessä.**



**Leiri on osa Team Energy'n leiritystä (vp.).
Leirillä painitaan Kreikkalais-roomalaista painia
Ari Härkäsen johdolla ja vapaapainia Marko Kaarton johdolla.**

**Iltaisin sauna ja uinti Uimahallilla.
Lauantai-iltana kisadisco.**

4 painimolskia.

Eri ryhmät vapaalle, krekolle, nassikoille ja kuntosalle.

Te= Team Energy + avoin vapaa 11-17 v

Kr= Krekoryhmä 11-17 v

Kp= Kuntopaini

Np= Nappulat 7-10 v

Ohjelma

Pe

17:00
18:00
18:15-19:45

20:00
21:15
22:00

Leiri aukeaa, majoittuminen
Leirin avausinfo
Painiharjoitus (Te,Kr)
Oheisharjoitus (Np)
Iltauinti ja sauna
Iltaapala
Hiljaisuus

La

08:00
09:00
10:00

11:45
12:15
13:45

15:00
16:00

17:30
17:45
19:00

20:00
23:00

Aamulenkki (Te+Kr)
Aamupala
Painiharjoitus (Te+ Kr+Kp)
Oheisharjoitus (Np)
Suihku
Ruokailu
Oheisharjoitus (Te+Kr)
Painiharjoitus (Np)
Tauko, vapaata oleskelua
Painiharjoitus (Te+Kr+Kp)
Ohjelmaa (Np)
Suihku
Ruokailu
Oheisharjoitus (Te + Kr)
Painiharjoitus (Np)
Iltauinti, disco , Iltaapala
Hiljaisuus

Su

08:00
09:00
09:30
10:00
12:00
15:00

Aamulenkki (Te+Kr)
Punnitus
Aamupala
Tekniikkatreenit (Te+Kr+Np)
Leiripainit
Palkinnonjako
Leiridiplomit, Leirin päätös
Ruokailu ennen kotimatkaa

-leiriohjelma voi muuttua, vetäjämurtoukset mahdollisia-

**Tarkempi info :
www.javo.fi/leiri**

Ilmoittautumiset 30.5.2008 mennessä: leiri@javo.fi

Osanottomaksu 80 € / osallistuja (1 huoltaja / 5 painijaa.)Maksut suoritetaan 9.6.2007 mennessä tilille: Järvenpään Voimailijat, K-U OP, 509230-20022028

Huom! Leirille otetaan rajattu määrä osallistujia, ilmoittautumisjärjestyksessä.

Tervetuloa Järvenpäähän