

Valtakunnallinen tyttöpainileiri Tampereella

25. - 26.8.2018 Paikka: Ikurin liikuntahalli, Tesomankatu 33, 33310 Tampere

Karttalinkki: [Karttalinkki Ikurin liikuntahalli](#)

Alustava ohjelma:

Lauantai:

10:00-12:00 leirin avaus ja painiharjoitukset Ikurissa
12:00-13:30 lounas
14:30-16:00 painiharjoitukset
16:00-17:00 päivällinen
17:15-18:15 oheisharjoitus (Trampolin park, Kauppi)
18:15-19:00 siirtyminen Kivijärvelle
19:00-20:30 sauna+uinti+makkaranpaisto
20:30 iltapala
22:00 hiljaisuus

Sunnuntai:

8:00-9:00 aamupala
9:00-10:00 ulkoaktiviteetteja
10:00-10:30 siirtyminen Ikuriin
10:30-12:00 painiharjoitukset
12:00-13:30 lounas
14:00-15:30 painiharjoitukset

Päävalmentaja: Tiina Vainionpää

Majoitus: mökki/molskimajoitus Kooveen leirikeskuksessa Kivijärvellä.

Leirin hinta: 70 €/painija, 55€/huoltaja. Sisältää harjoitukset, majoituksen, ruokailut, liput trampolin parkkiin, paikalliset kuljetukset, tarvittaessa kuljetukset juna- ja linja-autoasemille.

Huom! Ilmoittakaa, jos tarvitsette majoitusta pe-la väliselle yölle.

Varusteet: harjoitusvarusteet, uikkarit, peseytymisvälineet, ulkoliikuntavarusteet, suojalkapallovarusteet, majoitusta varten makuupussi, liinavaatteet, makuualusta (molskille), taskulamppu, jos haluaa myöhemmin illalla liikkua ulkona.

Tiedustelut ja ilmoittautuminen: 20.8.2018 mennessä Mika Honkaniemille ensisijaisesti sähköpostilla koovee.paini@gmail.com, 040-7578531.

Hämeen alue toivottaa kaikki tytöt ja huoltajat tervetulleeksi Tampereelle!