



## LEIRIKUTSU 22-23.9.2018

**PAIKKA:** Liikuntakeskus Piironen (Lukionkatu 1-3 Järvenpää)

Järvenpään Voimailijat järjestää vapaapainileirin KLL-tasoisille painijoille 22-23.9.2018.

Valmentajina Jarmo ja Jukka Hyytiäinen

**TREENIT:** Lauantaina yksi 1,5 tunnin treeni kisojen jälkeen.

Sunnuntaina kaksi treeniä: 9-10.30 ja 12.00-13.45

### **RUOKAILUT:**

Lauantaina: yksi ruoka kisojen jälkeen

Sunnuntaina: lounas

**Ilmoittakaa erityisruokavaliot ja allergiat ilmoittautumisen yhteydessä.**

**ILMOITTAUTUMINEN JA HINTA:** Ilmoittautuminen osoitteeseen: [jarkko.kangasniemi@javo.fi](mailto:jarkko.kangasniemi@javo.fi) 17.9 mennessä.

Leirin hinta 25euroa maksetaan paikan päällä.

**TERVETULOA!**