

Kajaanin Juntan valtakunnallinen tyttöpainileiri 25. - 26.1.2020

Lauantai 25.1.

- Klo 9.30 kilpailujen punnitus ja ruokailu
- Klo 11.15 leiriläisten kokoontuminen ja yhteinen alkujumppa
- Klo 12-15 tyttöjen sarjat kilpailuissa
- klo 15-15.30 leiriläisten välipala noudettavissa kisakahviosta
- klo 16.30-18 painiharjoitus (tai heti kisojen ja palkintojenjaon päätyttyä)
- klo 18.30-19 iltaruokailu
- klo 22.30 hiljaisuus yhteismajoituksessa

Sunnuntai 26.1.

- klo 7.30 aamupala yhteismajoituksessa
- klo 9-10.30 painiharjoitus
- klo 10.30-11 välipala Kajaanihalli
- klo 12.30-14 painiharjoitus
- klo 14 leirin päätös ja ruokailu Kajaanihalli

Valmentajina Tiina Vainionpää, Heli Moliis ja seurojen valmentajat

Leirin hinta: Leiri hinta 60,-/painija. 35,-/huoltaja. Hinta sisältää ohjauksen, yhteismajoituksen, ruokailut ja kilpailumaksun.

Yhteismajoitus Kajaanin kamppailusalilla osoitteessa Vienankatu 5. Majoitukseen voi saapua jo perjantai-iltana.

Kuljetus rautatieasemalta järjestetään saapuessa ja lähtiessä.

Lisätietoja www.kajaaninjunta.sporttisaitti.com

Tiedustelut ja ilmoittautumiset viimeistään sunnuntaina 19.1.

Muista ilmoittaa mahdolliset ruoka-aineallergiat, samoin ruokailuihin osallistuvat huoltajat.

Pekka Moliis 0407257977 , email pekka.moliis@kajaani.net

Tervetuloa Kajaaniin!