



# KOKONDO KESÄLEIRIN OHJELMA

Olet osallistumassa Kokondon suurleirille 16.-18.6.2006 Eerikkilän urheiluopistolla - olet tehnyt jälleen hyvän valinnan! Ohessa leiriohjelma, josta selviävät tarvittavat aikataulut ja yksityiskohdat. Mikäli vielä on kuitenkin jotakin kysyttävää, voit soittaa alla olevaan numeroon.

Aloittakaamme jo nyt valmistautuminen kohti kesän huippuhetkeä!!

## LEIRIOHJELMA

Pe	Klo	15.30	Lähtö Tikkurilan urheilutalolta
		16.00	Lähtö Myyrmäen urheilutalolta
		18.00	Saapuminen ja majoittuminen urheiluopistolle
		18.15-20.00	Harjoitukset
		20.00-21.30	Sauna
La	Klo	7.30-9.00	Harjoitukset (ulkona)
		9.00-10.00	Aamiainen
		11.00-13.00	Harjoitukset (halli)
		13.00-14.00	Lounas
		15.00-17.00	Erikoisharjoitukset (kuntosali 16-19.45)
		17.00-18.00	Päivällinen
		18.00-19.45	Erikoisharjoitukset
		20.00- 21.30	Sauna ja illanvietto
Su	Klo	9.00-10.00	Aamiainen
		10.00-11.30	Harjoitukset
		12.00	Huoneiden luovutus
		12.00-13.00	Lounas
		13.00-13.30	Leirin päätös (auditorio)
		13.30	Paluu Vantaalle

VARAA LEIRILLE mukaan ainakin karatepuku (2 kpl, jos sinulla on), verkkarit, sauna- ja uimavarustus). Mikäli haluat lauantain illanvieton yhteydessä grillata, kannatta sitä varten varata tarvittavat tarvikkeet. Muutenkin on hyvä huomioida, että varsinaista iltapalaa ei ruokailuihin sisälly.

Tiedustelut:

Atte Jokinen 050-5364457

