

KUTSU LUISTELULEIRILLE

SEINÄJOKI 12.-13.11.2016

Seinäjoen Urheilijat järjestää yhdessä Suomen Luisteluliiton kanssa jääleirin Seinäjoen jääurheilukeskuksessa kaikille pikaluistelun ja luistelulajien harrastajille. Leirille ovat tervetulleita myös seuravalmentajat ja -ohjaajat. Leirin harjoitukset ohjataan ikä- ja tasoryhmittäin.

Ryhmien vastuuohjaajina toimivat:

masterit	Mikko Yli-Ojanperä
smj	Tuomas Nieminen
nmj	Jason Andberg
harrastajat	Antti Peltonen ja Anssi Kallinen
pikkurata	Pirjo Lehtinen ja Anneli Risku

LEIRIOHJELMA

LAUANTAI 12.11.

09:30	Leirin avaus ja esittelyt
9:45	Infotilaisuus lasten vanhemmille
09:45	Yhteinen alkulämmittely
10:30	Jääharjoitus (1,5h harjoitteet eri ryhmissä)
12:00	Ohjattu loppujäähdyttely omissa ryhmissä <i>Omatoiminen lounas ja majoittuminen</i>
16:00	Valmentaja- ja ohjaajapalaveri jääurheilukeskus
18:15	Ohjattu alkulämmittely omissa ryhmissä
19:00	Jääharjoitus (1,5h harjoitteet eri ryhmissä)
20:30	Ohjattu loppujäähdyttely omissa ryhmissä

SUNNUNTAI 13.11.

09:45	Ohjattu alkulämmittely omissa ryhmissä
10:30	Jääharjoitus (1,5h harjoitteet eri ryhmissä)
12:00	Yhteinen loppujäähdyttely (ryhmät)
12:30	Leirin päätös ja kotiin

Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu leirille sähköisen linkin kautta keskiviikkoon 9.11.2016 mennessä

Leirin hinta

Leirimaksu on 23€/luistelija. Maksu sisältää jää- ja tilamaksut sekä valmennuksen.

Varusteet

Ota leirille mukaan luisteluväri, sisä- ja ulkoliikuntavarusteet, juomapullo, peseytymistarvikkeet ja tarvitsemasi vaihtovaatteet.

Vakuutus

Leiriosallistujilla tulee olla voimassa oma tapaturmavakuutus (Huom! Lisenssivakuutus käy)

Ruokailut

Leiriruokailut ovat omatoimisia. Lakeus- tai Vaakuna-hotelleista saa päivällistä aina klo 23.30 saakka. Myös Fransmannista voi ostaa maukasta ruokaa.

Majoitus

Alla löydät hotellimajoitusvaihtoehtoja Seinäjoella.

Hotelli	Osoite	matka keskusta	matka jääurheilukeskukseen Alaseinäjoenkatu 9, 60220 Seinäjoki
Omena Seinäjoki	Kalevankatu 2	0,1 km	2,25 km
Cumulus	Kauppakatu 10	0,2 km	1,92 km
Sokos Vaakuna	Kauppatori 3	0,2 km	1,85 km
Sokos Lakeus	Torikatu 2	0,4 km	2,25 km
Hotelli-Ravintola Alma	Ruukintie 4	0,3 km	2,36 km

TERVETULOA MUKAAN LUISTELEMAAN!