

KUTSU LUISTELULEIRILLE

SEINÄJOKI 4.-5.11.2017

Seinäjoen Urheilijat järjestää yhdessä Suomen Luisteluliiton kanssa jääleirin Seinäjoen jääurheilukeskuksessa kaikille pikaluistelun harrastajille. Leirille ovat tervetulleita myös seuravalmentajat ja -ohjaajat.

LEIRIOHJELMA

LAUANTAI 4.11.	SUNNUNTAI 5.11.
09:30 Leirin avaus ja yhteinen alkulämmittely	09:30 Ohjattu alkulämmittely omissa ryhmissä
10:30- Jääharjoitus - omissa ryhmissä	10:30- Jääharjoitus omissa ryhmissä
12:00	12:00
12:00 Ohjattu loppujäähdyttely omissa ryhmissä	12:00 Yhteinen loppujäähdyttely – kaikki ryhmät
	12:30 Leirin päätös ja kotiin
<i>Omatoiminen lounas ja majoittuminen</i>	
17:00- - Ravinto urheilijan arjessa -luento -	
18:00 <i>Huippuluistelija Elina Risku</i>	
Valmentajille, aikuisluistelijoille, lasten vanhemm	
Wallsport kahvio	
18:15 Ohjattu alkulämmittely omissa ryhmissä	
19:00- Jääharjoitus omissa ryhmissä	
20:30	
20:30 Ohjattu loppujäähdyttely omissa ryhmissä	

Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu leirille sähköisen linkin kautta keskiviikko 1.11.2017 mennessä.

Leirin hinta

Leirimaksu on 25 €/luistelija. Maksu sisältää jää- ja tilamaksut sekä valmennuksen.

Varusteet

Ota leirille mukaan luisteluvarustus, 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.

<i>Hotelli</i>	<i>Osoite</i>	<i>matka keskustaan</i>	<i>matka jääurheilukeskukseen Alaseinäjoenkatu 9, 60220 Seinäjoki</i>
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

Lisätietoja

Pirjo Lehtinen 040 833 6392

Leirin harjoitukset jaetaan ikä- ja tasoryhmiin. Ryhmien **vastuuvallmentajina** toimivat:

Masterit	Tapani Renko
NMJ ja SMJ	Jason Andberg – Kimmo Kivioja – Aimo Klemetsö
Nuoret	Pirjo Lehtinen - Antti Peltonen
Lapset	Anssi Kallinen

Myös muualta kuin Seinäjoelta tulevat ohjaajat ja valmentajat ovat tervetulleita leirin valmennustoimintaan. Ilmoittaudu!