



## **LUISTELULEIRI SEINÄJOELLA**

### **1.-2.11.2014**

Seinäjoen Urheilijat järjestää yhdessä Suomen Luisteluliiton kanssa jääleirin kaikille pikaluistelua harrastaville nuorille ja hieman vanhemmillekin luisteliijoille.

**Toivomme luistelijoiden ohella myös kaikkia seuravalmentajia ja -ohjaajia runsaasti mukaan. Tervetuloa harjoittelemaan ja avaamaan jääkausi Seinäjoelle.**

### Leiriohjelma

<b>Lauantai</b>	<b>1.11.2014</b>	<b>9:30 Ilmoittautuminen jäärheilukeskuksessa</b> <b>9:45 Leirin avaus</b> <b>10:00 Yhteinen alkulämmittely</b> <b>10:30 Jääharjoitus</b> <b>12:00 Yhteinen loppujäähdyttely</b>
		<b>17:45 Valmentaja- ja ohjaajapalaveri jäärheilukeskus</b> <b>18:15 Yhteinen alkulämmittely (ryhmät)</b> <b>19:00 Jääharjoitus</b> <b>20:30 Yhteinen loppujäähdyttely (ryhmät)</b>
<b>Sunnuntai</b>	<b>2.11.2014</b>	<b>9:45 Yhteinen alkulämmittely (ryhmät)</b> <b>10:30 Jääharjoitus</b> <b>12:00 Yhteinen loppujäähdyttely (ryhmät)</b> <b>12:30 Leirin päätös ja kotiin lähtö</b>

**Ilmoittautumiset**      **30.10 mennessä**  
**sähköpostitse [tuppunieminen@hotmail.com](mailto:tuppunieminen@hotmail.com)**

