

16.–18.10.2024

# KÄSISJUNNUJEN SYYSLOMAN TEKNIKKALEIRI

Kisakallion Urheiluopistolla järjestetään käsipallojunioreiden syyslomaleiri.

Leiri on tarkoitettu kaikille 2012–2015 syntyneille tytöille ja pojille. Leirisisällöt on suunniteltu siten, että ne sopivat kaikentasoisille pelaajille. Leirin valmentajina tulevat toimimaan **Kaj Kekki** ja **Jaakko Horelli**.

Leirin tarkoituksena on tarjota käsipallojunioreille yksilötaitoja kehittäviä ja pelin ymmärrystä vankistavia sisältöjä. Leirillä koetaan varmasti mukavia yhteisiä hetkiä muiden samanikäisten lajia harrastavien junioreiden kanssa. Leirillä opeteltavia taitoja pystyy hyödyntämään ja harjoittelemaan myös arkiympäristössä.

Leirille mahtuu mukaan 28 nopeinta ilmoittautujaa.

Hinta  
**255€/HLÖ**

*sis. täysihoidon ja alla olevan ohjelmasisällön.*

## LEIRIOHJELMA

### KESKIVIikko 16.10.2024

10:00 Saapuminen Kisakallioon ja ilmoittautuminen, STC käsiskenttä  
11:00-13:00 Lajiharjoitus 1, STC käsiskenttä  
13:15 Lounas  
16:00-17:45 Lajiharjoitus 2, STC käsiskenttä  
18:00 Päivällinen  
19:00-20:00 Lihashuolto  
20:15 Iltapala  
22:00 Hiljaisuus

### TORSTAI 17.10.2024

8:15 Aamiainen  
10:00-12:00 Lajiharjoitus 3, STC käsiskenttä  
12:15 Lounas  
15:00-17:00 Lajiharjoitus 4, STC käsiskenttä  
17:15 Päivällinen  
18:30-20:00 Yhteistä ohjelmaa  
20:15 Iltapala  
22:00 Hiljaisuus

### PERJANTAI 18.10.2024

7:45 Aamiainen  
9:00-11:00 Lajiharjoitus 5, STC käsiskenttä  
11:30 Lounas  
13:00-15:00 Leiripelit, STC käsiskenttä  
15:30-16:00 Leirin lopetus, pääarakennus

**Kiitos ja turvallista kotimatkaa!**

## LISÄTIEDOT

myynti@kisakallio.fi

## KISAKALLION URHEILUOPISTO

Kaarina Karin tie 4, 08360 LOHJA  
asiakaspalvelu@kisakallio.fi | www.kisakallio.fi