



8. PRO KOULUTUSLEIRI 8.-11.6.2018

TANHUVAARAN URHEILUOPISTO



Ryhmä 1 - 2004 syntyneet
Perjantai 8.6.
Kokoontuminen 11.00 jäähalli
Lounas 11.15
Aloituspalaveri 11.45
Alkuverryttely
Jääharjoitus 13-14
Loppuverryttely
14.45 Välipala
17.00 Kokoontuminen hallille
Alkuverryttely
Jääharjoitus 18.00-19.00
Päivällinen 19.45
Lihashuolto 20.15
Iltapala 21.00
Hiljaisuus 22.15

Ryhmä 2 - 2005 syntyneet
Perjantai 8.6
Kokoontuminen 11.00
Lounas 11.15
Aloituspalaveri 11.45
Oheisharjoitus 12.45-13.45
Jääharjoitus 14.15-15.15
Loppuverryttely
Välipala 16.00
Päivällinen 17.45
Kokoontuminen hallille 18.15
Alkuverryttely
Jääharjoitus 19.15-20.15
Loppuverryttely
Iltapala 21.00
Hiljaisuus 22.15

Ryhmä 1 - 2004 syntyneet
Lauantai 9.6.
Aamupala 8.00
Kokoontuminen hallille 8.30
Alkuverryttely
Jääharjoitus 9.30-10.30
Loppuverryttely
Lounas 11.15
Päivälepo
Luento 1: 13.15
Välipala 14.15
Kokoontuminen hallille 15.00
Alkuverryttely
Jääharjoitus 16.00-17.00
Loppuverryttely
Päivällinen 18.00
Rantasauna 19.00-20.30
Iltapala 21.00
Hiljaisuus 22.15

Ryhmä 2 - 2005 syntyneet
Lauantai 9.6.
Aamupala 9.00
Kokoontuminen hallille 9.30
Alkuverryttely
Jääharjoitus 10.45-11.45
Loppuverryttely
Lounas 12.30
Päivälepo
Luento 1: 14.00
Välipala 14.45
Kokoontuminen hallille 15.30
Oheisharjoitus 15.45-16.45
Jääharjoitus 17.15-18.15
Loppuverryttely
Päivällinen 19.00
Rantasauna 19.30-21.00
Iltapala 21.00
Hiljaisuus 22.15

Ryhmä 1 - 2004 syntyneet
Sunnuntai 10.6.
Aamupala 9.00
Kokoontuminen hallille 9.30
Alkuverryttely
Jääharjoitus 10.45-11.45
Loppuverryttely
Lounas 12.30
Päivälepo
Luento 2: 14.00
Välipala 14.45
Kokoontuminen hallille 15.30
Oheisharjoitus 15.45-16.45
Jääharjoitus 17.15-18.15
Loppuverryttely
Päivällinen 19.00
Kylpylä 19.30-20.30
Iltapala 21.00
Hiljaisuus 22.15

Ryhmä 2 - 2005 syntyneet
Sunnuntai 10.6.
Aamupala 8.00
Kokoontuminen hallille 8.30
Alkuverryttely
Jääharjoitus 9.30-10.30
Loppuverryttely
Lounas 11.15
Päivälepo
Luento 2: 13.15
Välipala 14.15
Kokoontuminen hallille 15.00
Alkuverryttely
Jääharjoitus 16.00-17.00
Loppuverryttely
Päivällinen 18.00
Kylpylä 19.00-20.30
Iltapala 21.00
Hiljaisuus 22.15

Ryhmä 1 - 2004 syntyneet
Maanantai 11.6.
Aamupala 7.45
Kokoontuminen hallille 8.15
Alkuverryttely
Jääharjoitus 9.00-10.00
Loppuverryttely
Lounas 11.00
Lepo + huoneiden tyhjennys
Luento 3: 12.15-12.45
Alkuverryttely
Jääharjoitus 14.00-15.00
Päivällinen 15.45
Päätös 16.15 jäähalli

Ryhmä 2 - 2005 syntyneet
Maanantai 11.6.
Aamupala 8.45
Kokoontuminen hallille 9.15
Alkuverryttely
Jääharjoitus 10.15-11.15
Huoneiden tyhjentäminen
Lounas 12.15
Luento 3: 12.45-13.30
Kokoontuminen hallille 14.15
15.15-16.15 Jääharjoitus
Päätös kopissa jään jälkeen
16.45 Päivällinen

