

Parkour Liikuntaleiri 5.–8.6

Urheiluopisto Kisakeskuksen parkour- ja liikunta-leiri tarjoaa nuorille monipuolista ja hauskaa liikuntaa ja parkour taitojen opettelua. Parkour on laji jonka avulla harrastaja voi liikkua missä vain tehden *trikkejä!*

Leirin harjoituksissa kehitetään *treissaajien* tasapainoa, voimaa, kehon-hallintaa ja mielikuvituksen käyttämistä liikkuesssa! Parkour on hyvä tapa harjoittaa kehoa ja mieltä. Se on fyysistä treenaamista, omien pelkojen voittamista ja hauskaa yhdessä oloa!

Leiri huipentuu viikon lopuksi yhteiseen tuntiin, jota vanhempien on mahdollisuus tulla seuraamaan ja osallistua mukaan!

Parkourin lisäksi ohjelmaan kuuluu muita liikuntalajeja kuten frisbeegolfia, melontaa, seinäkiipeilyä, joukkuepallolupelejä, uintia ym mukavaa! Leirille voi tulla mukaan ilman aikaisempaa kokemusta, leiri sopii 9-16-vuotiaille!

Hinta: 217,00 / lapsi

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: 019 223 0300 • info@kisakeskus.fi

trikkejä = temppuja • treissaaja = parkouraja

Alustava OHJELMA

Torstai

10.00-11.30	Leirin avaus Joukolla parkour tutuksi!
12.00	Lounas ja majoittuminen
13.00-14.30	Parkour -harjoitteita ja uinti
14.30-16.00	Seinäkiipeily
16.30	Päivällinen
18.00-19.30	Parkour-harjoitteita
20.00	Iltapala
22.00	Huoneisiin
22.30	Hiljaisuus

Perjantai

8.00	Herätys
8.30	Aamupala
9.00-11.00	Parkour-harjoitteita ja uinti
12.00	Lounas
13.00-14.30	Frisbee golf ja uintia
15.00-16.00	Parkour -harjoitteita
16.30	Päivällinen
18.00-19.30	KinnBall ja uinti
20.00	Iltapala
22.00	Huoneisiin
22.30	Hiljaisuus

Lauantai

8.00	Herätys
8.30	Aamupala
9.00-11.00	Parkour-harjoitteita ja uinti
12.00	Lounas
13.00-14.00	Beach volley
15.00-16.30	Parkour-harjoitteita
16.30	Päivällinen
18.00-19.30	Geokätköily
20.00	Nuotioillanvietto ja iltapala
22.00	Huoneisiin
22.30	Hiljaisuus

Sunnuntai

8.00	Herätys
8.30	Aamupala
9.00-11.00	Parkour-harjoitteita ja uinti
11.30	Tavaroiden pakkaaminen
12.00	Lounas
13.30-15.00	Melonta ja uinti
15.00	Välipala
15.00-16.00	Parkour-harjoitteita
16.00	Koko perheen JAMIT
17.00	Kotiin lähtö

Kisakeskus pidättää oikeudet muutoksiin.