



NYT

Nuoret Yleisurheilun Tähdet -leiri 21.-22.5.2016

7-11-vuotiaille ja heidän vanhemmilleen tarkoitettu leiri, jossa harjoitellaan monipuolisesti perusliikuntataitoja.

Leirille osallistumiseen ei vaadita yleisurheilutaustaa. Leirillä opetellaan yleisurheilun lajitaitoja, pelejä, leikkejä ja muuta liikuntaa unohtamatta.

Vanhemmille leirin aikana omaa ohjelmaa, joka sisältää ohjattua liikuntaa sekä luento- ja keskustelutilaisuuksia lasten urheilusta sekä harjoittelusta.

Kevään 2016 leiri on pilotti, joka on pohjana kaudella 2016-2017 järjestettävälle kahden/kolmen leirin kokonaisuudelle. NYT-leiri korvaa nykyisin toimivan Kyky-leirityksen kaudesta 2016-2017 eteenpäin.

Etelä-Savon, Pohjois-Savon ja Pohjois-Karjalan piirien kaikki A- ja B-luokkatuloksen saavuttaneet urheilijat saavat leirille henkilökohtaisen kutsun postitse. Leiri on kuitenkin kaikille avoin.

Alustava ohjelma

LAUANTAI 21.5.2016

12.00 – 12.30	Leirin avaus ja majoittuminen
12.30 – 14.30	Lapset: Harjoitukset Vanhemmat: Luento • Yleisurheilu harrastuksena
14.30	Lounas
15.30 – 16.30	Lapset: Toiminnallinen rastyöskentely eri teemoista Aikuiset: Vesijumppa
16.30 – 17.00	Yhteinen välipalatauko
17.00 – 18.30	Lapset: Harjoitukset Vanhemmat: Ohjattu kuntosalitunti
18.30	Päivällinen
19.00	Uinti Sport Spassa
22.00	Hiljaisuus

SUNNUNTAI 22.5.2016

8.00	Aamiainen
9.00 – 11.00	Lapset: Harjoitukset Vanhemmat: Luento • Lapsen urheiluharrastuksen tukeminen
11.00 – 12.00	Lounas ja huoneiden luovutus
12.00 – 14.00	Leiriolympialaiset ja leirin päätös
14.00	Uintimahdollisuus Sport Spassa

Hinta

75 €/ lapset

85 €/ aikuiset

Hintaan sisältyy:

majoitus & ruokailut, Sport Spa:n ja kuntosalin käyttö, InBody-kehonkoostumusmittaus (vanhemmat) ja leiripaita (lapset)

**Netti-ilmoittautuminen
30.4.2016 mennessä:
www.tanhuvaara.fi**