

KUORTANE 1, 12-13.9.2020

Ryhmät: B1, B2, B3 ja B4

Lähtö linja-autolla lauantaina 12.9.2019 tasan klo 7.45 uimahallin parkkipaikalta. Matkalle kannattaa pukea lenkkivaatteet lenkkareineen. Paluu sunnuntaina 13.9. noin klo 17.40 (auto lähtee Kuortaneelta klo 17:00).

Leirin omavastuuosuus, 85 €, laskutetaan erikseen.

Leiriin sisältyy:

- Monipuolinen liikuntaohjelma seuran omien valmentajien johdolla
- Yhteiskuljetus
- Resort 1-tason majoitus
- Täysihoito (sis. ruuat tulopäivän lounaasta lähtöpäivän lounaaseen. Lauantaina myös iltapala)

Leirille mukaan:

- jumppavaatetus (legginssit/shortsit, T-paita & sisäkengät sekä jarrusukat), jotka omaan pussiin
- uimavarustus (uikkarit 2 kpl, pyyhe 2 kpl, uimalasit 2kpl jos on, uimalakki 2kpl jos on sekä räpylät). Lisäksi lättärit ja pullikset ja laudat jos tällaiset jo omistaa. Nämä omaan pussiin
- juomapullo & FRISBEE
- ulkoiluvaatteet
- perusvaatetus (alusvaatteet, yöpaita, unilelu yms.)
- henkilökohtaiset hygieniatarvikkeet
- lääkärin määräämät lääkkeet (+ huoltajan ohje lääkkeiden käytöstä – ohje kerätään menomatalla)

Lisäksi mukaan kannattaa ottaa energiapitoista välipalaa ja juomaa. Erityisesti lauantaina energiavarastot voivat olla vähissä ennen lounasta samoin kuin sunnuntaina kotiin lähdeittäessä. Muistakaa syödä kunnon aamupala ennen leirille lähtöä!

Leirille EI oteta:

- herkkuja
- rahaa

Lisätietoa:

Tiina Laiho

tiina.laiho@seui.fi