



# Huikeat puitteet valmennus – leirille

Urheiluopisto Kisakeskuksessa

## Tervetuloa valmennusleirille Urheiluopisto Kisakeskukseen

*Kisakeskus on ihanteellinen paikka monien lajien valmennusleiritoiminnalle. Sisäliikuntatilat luovat upeat mahdollisuudet mm. voimistelu- ja tanssilajien harrastajille. Ulkoliikuntapaikat antavat mahdollisuuden valmennusleireihin mm. jalkapallon, suunnistuksen, jousiammunnan ja frisbeegolfin harrastajille.*

Valmennusleirin ohjelmaan voi sisältyä joukkueen itsensä toteuttaman lajiharjoittelun lisäksi Kisakeskuksen ammattilaisten ohjaamaa oheisharjoittelua tai vaikkapa teorialuento. Viikonlopun ohjelma sisältää aina 10 tuntia ohjattua toimintaa. Suunnitellaan se yhdessä toiveittenne mukaiseksi.

Majoitus tapahtuu Kisiksen ryhmämajoitushuoneissa. Hintoihimme sisältyy täysihoito sekä harjoitusaikoja noin 3 x 1,5 tuntia per päivä. Sauna yleisellä vuorolla vähintään kerran leirin aikana.

### Hinnat seuroille\*

#### 5 – 17 vuotiaat

arkisin	55,00 /vrk
pe– la, la-su	59,00 /vrk
pe – su	110,00 /2 vrk

#### Aikuiset

arkisin	73,00 /vrk
pe-la, la-su	81,00 /vrk
pe – su	144,00 /2 vrk

\* Kisakeskuksessa järjestettävistä harjoitusleireistä suurin osa toteutetaan ns. yhteistoimintaleireinä. Leirin tulee sisältää 10 tuntia ohjattua toimintaa joko oman tai Kisakeskuksen ohjaajan johdolla. Yhteistoimintaleirien täysihoitohinnat ovat myös edullisempia kuin ns. omatoimileirien.