

Harrastepelaajan

Sulkis — leiri

Urheiluopisto Kisakeskuksessa

Tervetuloa aktiiviharrastajan sulkisleirille Kisakeskukseen 11.-12.3.2017

Kisiksen suosittu sulkisleiri painottuu nelinpeliin ja se on suunnattu kaikille aktiiviharrastajille ja kuntoselaajille, myös aloitteleville. Lauantaina 11.3. huippuvalmentaja **Pekka Sarasjärvi** vetää ryhmän toiveiden ja tason mukaisen valmennussetin, josta saat vinkkejä lämmittelyyn, lihashuoltoon, lyönteihin ja liikkumiseen. Sarasjärven lisäksi valmentajana toimii **Sasu Lehto**, joka on paikalla lauantain lisäksi myös sunnuntain lajiharjoitteissa!

ILMOITTAUTUMISET 19.2.2017

MENNESSÄ:

kisakeskus.fi tai **info@kisakeskus.fi**

Lisätietoa: info@kisakeskus.fi

Hinta 135 € / hlö!

sisältää tilat, valmennuksen, harjoitussulat, majoituksen ja ateriat.

OHJELMA

Lauantai 11.3.

9.00-12.00	Lajiharjoittelua/ Pekka ja Sasu
12.00-13.00	Buffet-lounas ravintolassa
13.30-17.00	Lajiharjoittelua/ Sasu
17.00-18.00	Buffet-päivällinen ravintolassa
19.00-22.00	Illanviettoa kodalla

Sunnuntai 12.3.

7.30-9.00	Buffet-aamiainen ravintolassa
9.30-12.00	Lajiharjoittelua/ Sasu
12.00-13.00	Buffet-lounas ravintolassa
13.00-14.30	Lajiharjoittelua/ Sasu



PEKKA SARASJÄRVI

- Suomen Sulkapalloliiton valitsema vuoden valmentaja 2015
- Pelaajana:
 - 3 Suomen mestaruutta nelinpelissä
 - 1 Suomen mestaruus sekanelinpelissä
 - Useita seniorien Suomen mestaruuksia