

# Valmennus — leirille Kisikseen

## Laaja lajivalikoima!

# Upeat puitteet sisä- ja ulkolajien harjoitteluun

*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.*

## Toiveiden mukaisesti räätälöity ohjelma

Valmennusleirin ohjelmaan voi sisältyä joukkueen itsensä toteuttaman lajiharjoittelun lisäksi Kisakeskuksen ammattilaisten ohjaamaa oheisharjoittelua tai vaikkapa teorialuento. Viikonloppu ohjelma sisältää aina kymmenen tuntia ohjattua toimintaa. Suunnittelemme aina yhdessä toiveiden mukaisen ohjelman. Majoitus tapahtuu Urheiluopisto Kisakeskuksen ryhmämajoitushuoneissa.

## Kilpailukykyiset hinnat seuroille

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

### Lapset/nuoret 5 – 17 vuotiaat:

- 55 € /vrk maanantaista torstaihin
- 59 € /vrk pe-la, la-su
- 110 € /2 vrk pe-su

### Aikuiset:

- 73 € /vrk maanantaista torstaihin
- 81 € /vrk pe-la, la-su
- 144 € /2 vrk pe-su

Hintoin sisältyy täysihoido sekä harjoitusaikoja noin 3 x 1,5 tuntia per päivä. Sauna yleisellä vuorolla vähintään kerran leirin aikana.

## ILMOITTAUTUMISET:

Puh. (019) 223 0300  
info@kisakeskus.fi  
www.kisakeskus.fi