

Jäätävän toimiva

# Leiri — koulu

Urheiluopisto Kisakeskuksessa

Kisakeskuksessa voit järjestää ikimuistaisen leirikoulun. Innostava, joustava ja monipuolinen ohjelma vaihtuu vuodenaikojen mukaan. Voit valita liikunnan lisäksi leirikoulullesi tietyn teeman, jonka ympärille ohjelma rakennetaan ja johon perehdytään leirikoulun aikana tarkemmin.

## Kisiksen TOP10 -lajit

Jousiammunta • seinäkiipeily • kinball • sisäkurling • lumi-kenkäily • ryhmätoimintatehtävät • yläköysistö • leiriolympialaiset • pickleball • melonta

## Omatoimisista liikuntaa oman open johdolla:

sulkis • pickleball • lentis • koris • jalkapallo • pingis • salibandy • bingosunnistus • mölkky • petankki • boccia • kuntosali • juoksu • luontopolku • neppiskisa

## Leirikoulu Kisiksessä jaksolla 1.4.-31.10:

2 vrk 135 € /hlö

3 vrk 185 € / hlö

4 vrk 237 € / hlö

## Hinnat sisältävät

- Täysihoidon (aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala)
- Ohjelman mukaiset ohjaukset
- Luento- ja liikuntatilojen käytön
- Majoituksen ryhmämajoitushuoneissa
- Sauna 1 krt/leiri
- Liinavaatteet
- 1 opettajan veloituksetta

Kisakeskuksessa järjestettävä leirikoulu ovat tyypillisesti kahden vuorokauden mittaisia ja niiden sisältöön kuuluu vähintään 10 tuntia ohjattua toimintaa joko oman tai Kisakeskuksen ohjaajan johdolla.

## Leirikoulun malliohjelma

### Päivä I

11.00-11.45	Tuloinfo
12.00	Majoittuminen
12.00-13.00	Lounas
13.30-15.00	Ryhmätoimintatehtäviä
16.30-18.00	Päivällinen
18.00-19.00	Omatoiminen liikunta
19.30-21.00	Iltapala nuotiolla

### Päivä II

07.30-09.00	Aamiainen
09.30-11.00	Ryhmä 1: Melonta
	Ryhmä 2: Sulkapallo
11.30-12.30	Lounas
13.00-14.30	Ryhmä 1: Sulkapallo
	Ryhmä 2: Melonta
15.00-15.45	Frisbeegolfkoulu
16.30-18.00	Päivällinen
18.00-19.30	Frisbeegolfkisat oman opettajan johdolla
20.00-21.00	Leiridisco ja iltapala

### Päivä III

07.30-09.00	Aamiainen
09.30-11.00	Leiriolympialaiset
11.30-12.30	Lounas
13.00	Päätös, kotiinlähtö

Malliohjelmassa **vihreällä merkityt lajit** ovat Kisiksen ohjauksia. Lainaamme veloituksetta liikuntavälineet oman opettajan johdolla tapahtuvaan liikuntaan. Oppilaat voivat myös edullisesti vuokrata välineitä omaan käyttöönsä.