



## NAISTEN LIKUNTALEIRI 1. - 3.4.2011

Suomen Kuurojen Urheiluliitto

### ALUSTAVA OHJELMA

#### perjantai 1.4.

17.00	Ilmoittautuminen Majoittuminen
18:00	Tulokahvi
18.30	Avaus
19 – 20	SporttiSpurtti – Leikkimielinen kisailu + Venyttelyt
20.30	Saunominen Rantasaunalla + Iltapala

#### lauantai 2.4.

7.00 alk.	Aamiainen
10 – 11.30	Ryhmä 1. Kiertoharjoittelu kahvakuulilla Ryhmä 2. Geokätkentä
12.00	Lounas
13.30 -15	Ryhmä 1. Geokätkentä Ryhmä 2. Kiertoharjoittelu kahvakuulilla
15.30	ChiBall – venyttää ja rentouttaa
16.30	Päivällinen
17.30	Ryhmä 1. Keilailu
18.30	Ryhmä 2. Keilailu
18.30 -	Vesiterapia +
20.30	Uinti
21.00	Iltapala

#### sunnuntai 3.4.

8.00	Aamiainen
9.00	Aamuvenyttelyt
10 -11.30	Vesijuoksu + Vesijumppa
11.30	Huoneiden tyhjennys ja avainten palautus
12.30	Päätöslounas

Kuortaneen Urheiluopisto  
PL 49, Opistotie 1, 63100 Kuortane  
Puh. 06-5166 111, fax 06-5166 229, [www.kuortane.com](http://www.kuortane.com)

**Liikuttavan ihania elämyksiä!**