

VIS FRIDROTTSLÄGER FÖR BARN 2019



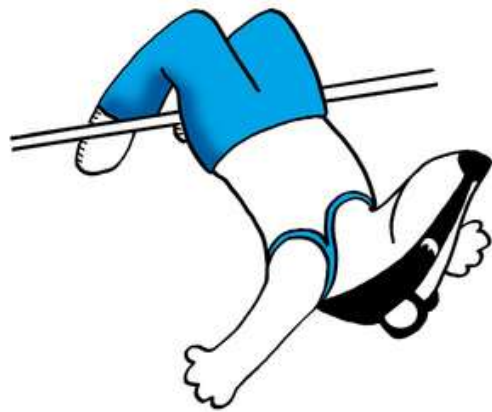
På lägret får man pröva på **sprint- och häcklöpning, höjd, stavhopp, spjut, kula, längd m.m.**

Passar både för nybörjare och för de som tränat friidrott förut. Barnen delas in i olika grupper enligt ålder och erfarenhet. Som ledare fungerar kunniga friidrottsungdomar med hjälp av vuxna tränare.

Karlsplan 3-7 och 10-14 juni

- **Grupp 1 f. 2011-2014**
- **Grupp 2 f. 2006-2010**
- **kl. 12-16**

Pris: 70€ för en vecka, 110€ för 2veckor (betalas på plats första dagen).
I priset ingår en unik "Sommarfriidrott 2019" t-skjorta.



Klädsel: Kläder och skor som passar för idrott. Varma kläder eller regnkläder, enligt väder. All träning sker utomhus oberoende av väder!
Ta med drickaflaska och ett litet mellanmål!

Vår ambition är att alla skall älska att röra på sig och att de får en positiv, stimulerande och utmanande vecka.

Anmälning till martin.grandell@gmail.com (senast må 27.5)

Meddela vilken grupp, idrottarens namn, födelseår och eventuella sjukdomar/allergier, vårdnadshavarens namn och kontaktuppgifter samt t-skjortans storlek (120/140/160/XS)



MER INFO

Mikael Rönnkvist 050-5575192
(mikael.ronnkvist@yrkesakademin.fi)

Martin Grandell 040-8525003
(martin.grandell@gmail.com)

VIS

YLEISURHEILULEIRI LAPSILLE 2019



Leirissä saa kokeilla esimerkiksi nopeus- ja aitajuoksua, korkeutta, seiväshyppyä, keihäänheittoa, kuulaa, pituutta jne.

Leiri sopii aloittelijoille sekä niille jotka ovat yleisurheilleet ennenkin.

Lapset jaetaan eri ryhmiin iän ja kokemuksen mukaan. Vetäjinä toimivat aktiiviset yleisurheilunuoret ja aikuiset valmentajat.

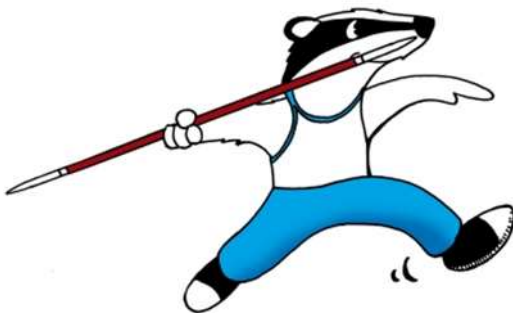
Kaarlenkenttä 3-7 ja 10-14 kesäkuuta

- Ryhmä 1 s. 2011- 2014
- Ryhmä 2 s. 2006- 2010
- klo 12–16

Hinta: 70€ 1 viikko, 110€ 2 viikkoa (voit osallistua ensimmäiseen viikkoon, toiseen tai molempiin.) Maksetaan käteisellä ensimmäisenä päivänä. Hintaan kuuluu ”kesäurheilu” t-paita.



Harjottele ulkona säästä riippumatta. Vaatteet ja kengät jotka sopivat liikkumiseen. Lämpimiä vaatteita sekä sadevaatteita mukaan. Muistakaa myös ottaa mukaan juomapullo sekä välipalaa.



**Ilmoittautumiset martin.grandell@gmail.com
(viimeistään ma 27.5).**

Ilmoita mihin ryhmään lapsesi osallistuu, lapsesi nimi, syntymäpäivä ja mahdollisista sairauksista/ allergioista. Ilmoita myös huoltajan nimi, yhteystiedot sekä t-paidan koko (120/ 140/ 160/ XS)

LISÄTIETOJA

Mikael Rönkvist 050-5575192 (mikael.ronkvist@yrkesakademin.fi)

Martin Grandell 040-852 50 03 (martin.grandell@gmail.com)

