



LEPPA.FI PÄÄSIÄISLEIRI

**18.-21.4.2019 SAVONLINNASSA,
TANHUVAARAN URHEILUOPISTOLLA**

Leppa.fi pääsiäisleiri on tarkoitettu kutsuille ja heidän perheenjäsenilleen sekä ystäville iästä riippumatta.

Leirillä on mahdollista ampua pienoiskivääreillä ja vapaapistoolilla 50 m:n elektronisiin laitteisiin sekä ilma-aseilla 10m elektronisiin laitteisiin.

Leirille otetaan vain rajoitettu määrä urheilijoita, jotta pystymme takaamaan kaikkien käyttöön elektroniset taulut jatkuvasti. Puolet harjoitteista on mahdollista ampua 50 metriin ja puolet 10 metriin.

Valmentajien ja muiden perheenjäsenten määrää ei ole rajoitettu.

Leirillä valmistaudutaan oman ohjelman mukaisesti tulevaan ruutiasekauteen.

Treenien jälkeen rentoudut mukavasti urheilukylpylä Sport Spassa!



HOTEL PYÖREÄ TORNI



TÄYSIHOITO

HINNAT (to-su)

Aikuiset	225 €/hlö
11-17 v.	190 €/hlö
4-10 v.	160 €/hlö

Hinta sisältää majoituksen 2 hh, ohjelman ja täysihoidon.

Majoitus on mahdollista myös 3 hh tai 4 hh.

ILMOITTAUTUMISET

leppamarko@netti.fi

31.3.2019 mennessä.

Ampumapaikkoja on rajoitetusti, ilmoittautumiset nopeusjärjestyksessä.

TIEDUSTELUT

marko.leppa@ampumaurheiluliitto.fi
puh. 040 510 5323

tai emma.oinonen@tanhuvaara.fi

Seuraa tiedotusta leiristä:

www.leppa.fi

**KATSO OHJELMA
KÄÄNTÖPUOLELTA >>**



PÄÄSIÄISLEIRIN OHJELMA

PITKÄ
VIIKONLOPPU
AMMUNNAN JA
YHDESSÄOLON
MERKEISSÄ

TORSTAI 18.4.

-16.00	Saapuminen, majoittuminen	
17.00–19.00	Päivällinen	
17.30	Tilaisuuden aloitus:	Monitoimihalli
17.45–19.30	Ampumarjoitus 1	Mt-halli
17.45–19.30	Vapaa kuntosaliharjoittelu	
19.45–21.00	Palauttava uinti ja sauna	Sport Spa
21.00–21.45	Iltapala	

PERJANTAI 19.4.

07.00–08.00	Aamupala	
08.00–11.00	Ampumarjoitus 2	Mt-halli
08.00–10.00	Vapaa kuntosaliharjoittelu	
10.15–11.00	Ohjattu Functional training	
11.30	Lounas	
12.00–13.00	Palautuminen, lepo	
13.30–16.45	Ampumarjoitus 3	Mt-halli
17.00–17.45	Päivällinen	
18.45–19.45	Palauttava liikunta:	Palloiluhalli
	Lentopallo / Sähly	
19.45–20.30	Palauttava uinti ja sauna	Sport Spa
20.45–21.30	Iltapala	

LAUANTAI 20.4.

07.00–08.00	Aamupala	
08.00–11.00	Ampumarjoitus 4	Mt-halli
08.00–10.00	Vapaa kuntosaliharjoittelu	
10.15–11.00	Ohjattu Kahvakuula-harjoitus	
11.15	Lounas	
12.00–13.00	Palautuminen, lepo	
13.30–16.45	Ampumarjoitus 5	Mt-halli
17.00–17.45	Päivällinen	
18.45–19.45	Pelit: Norsupallo	
19.45–22.00	Saunailta, iltapala	Rantasauna

SUNNUNTAI 21.4.

07.30–08.30	Aamupala,	ruokala
08.30–11.00	Ampumarjoitus 6	Mt-halli
11.00–11.45	Ohjattu venyttely:	Voimistelusal
12.00	Lounas	
12.45	Päätös ja palaute	



SPORT SPA



OHJATTUA LIIKUNTAA



HYVÄT OLOSUHTEET