



ÄN, YY, TEE, LIIKU NYT!



NUORET YLEISURHEILUN TÄHDET –LEIRIT

TANHUVAARASSA 14.-15.10. & 16.-17.12.2017

NYT-leiri on tarkoitettu 7–11-vuotiaille ja heidän vanhemmilleen, jossa harjoitellaan monipuolisesti perusliikuntataitoja.

Osallistuminen ei vaadi aiempaa lajitaustaa, ja leiri sopii erinomaisesti uusille harrastajille. Lasten harjoituksissa opetellaan ja tutustutaan yleisurheilun lajitaitoihin muuta liikuntaa, pelejä ja leikkejä unohtamatta. Vanhemmille on leirin aikana oma vapaaehtoinen ohjelma, joka sisältää ohjattua liikuntaa sekä luento- ja keskustelutilaisuuksia lasten urheilusta ja harjoittelusta.

NYT-leiri korvaa entisen kykyleirityksen ja antaa valmiuksia osallistua myöhemmin piirileiritykseen.

.....

Netti-ilmoittautuminen www.tanhuvaara.fi päättyy 2 viikkoa ennen leirin alkamista.

HINTA/LEIRI

79 €/lapset

89 €/aikuiset

Hintaan sisältyy:

Majoitus & ruokailut, Sport Spa:n & kuntosalin käyttö, InBody-kehonkoostumusmittaus (vanhemmat).

.....

**OHJELMA
KÄÄNTÖPUOLELLA**





ALUSTAVA OHJELMA

LAUANTAI

- 10.00–10.30 Leirin avaus
10.30–12.00 Lapset: tutustuminen ja harjoitukset
10.30–12.00 Aikuiset: tutustuminen ja luento
12.00–13.00 Lounas
13.30–15.00 Lapset: harjoitukset
13.30–15.00 Aikuiset: Yleisurheilu käytännössä
- harjoitusten seuraaminen
16.00–17.00 Lapset: toiminnallinen rasteryöskentely
16.00–17.00 Aikuiset: luento
17.00–18.00 Päivällinen
18.45–19.30 Lapset: vesipelit
18.45–19.30 Aikuiset: vesijumppa
19.30–21.00 Vapaata uintia kylpylässä

SUNNUNTAI

- 7.15–7.45 Aikuiset: Inbody-kehonkoostumusmittaukset
8.00–8.45 Aamiainen
9.30–11.00 Lapset: harjoitukset
9.30–11.00 Aikuiset: ohjattu liikunta
11.00–12.00 Lounas
12.00 Leiriolympialaiset ja leirin päätös
15.00 Uintimahdollisuus Sport Spa:ssa

Pidätämme oikeuden muutoksiin. Lopullinen ohjelma lähetetään osallistujille ennen leirin alkua.



LIIKKUMISEN RIEMUA & YHDESSÄOLOA



YHDESSÄOLOA!



MAUKASTA RUOKAA!



MUKAVA MAJOITUS!

LUE LISÄÄ:
TANHUVAARA.FI