

SPORTTILEIRI MÄKELÄNRINNE 2021*

PINKIT

KLO	MA	TI	KE	TO	PE
08:00 - 09:00			Kokoontuminen, pallohalli		
08:30 - 09:00	Tervetuloa!	<i>Aamujumppa</i>	<i>Aamujumppa</i>	<i>Aamujumppa</i>	<i>Aamujumppa</i>
09:00 - 10:00	Tutustumisleikkejä	Kuntonyrkeily (ULKONA)	Sulkapallo (PH 1)	Pesäpallo (ULKONA)	UINTI
10:00 - 11:00	Maalipallo (PH 2)	Sähly (PH 3)	Jalkapallo (ULKONA)	Vapaa ulkoliikunta	UINTI
11:00 - 11:15	<i>Käsienpesu / siirtyminen lounaalle</i>	<i>Käsienpesu / siirtyminen lounaalle</i>	<i>Käsienpesu / siirtyminen lounaalle</i>	<i>Käsienpesu / siirtyminen lounaalle</i>	<i>Käsienpesu / siirtyminen lounaalle</i>
11:00 - 12:00	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS
12:15 - 13:15	Perinneleikit (ULKONA)	Jooga (ULKONA TAI FIX)	Esityksen suunnittelu (ULKONA TAI FIX)	Koripallo (PH 1)	Päättäjäiset
13:30 - 14:00	UINTI (TAIDON KARTOITUS)	UINTI (WIBIT)	UINTI	UINTI (WIBIT)	Päättäjäiset
14:00 - 15:00	UINTI	UINTI (WIBIT)	UINTI	UINTI (WIBIT)	Kotiinlähtö klo 14:00!
15:00 - 15:30	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	
15:45 - 16:00	Venyttely / yhteisleikki	Venyttely / yhteisleikki	Venyttely / yhteisleikki	Venyttely / yhteisleikki	
16:00 - 16:30			Kotiinlähtö, pallohalli		

KELTAISET

KLO	MA	TI	KE	TO	PE
08:00 - 09:00			Kokoontuminen, pallohalli		
08:30 - 09:00	Tervetuloa!	<i>Aamujumppa</i>	<i>Aamujumppa</i>	<i>Aamujumppa</i>	<i>Aamujumppa</i>
09:00 - 10:00	Tutustumisleikkejä	Sulkapallo (PH 1)	Jooga (ULKONA TAI FIX)	Koripallo (PH 1)	UINTI
10:00 - 11:00	Perinneleikit (ULKONA)	Kuntonyrkeily (ULKONA)	Esityksen suunnittelu (ULKONA TAI FIX)	Pesäpallo (ULKONA)	UINTI
11:00 - 11:15	<i>Käsienpesu / siirtyminen lounaalle</i>	<i>Käsienpesu / siirtyminen lounaalle</i>	<i>Käsienpesu / siirtyminen lounaalle</i>	<i>Käsienpesu / siirtyminen lounaalle</i>	<i>Käsienpesu / siirtyminen lounaalle</i>
11:00 - 12:00	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS
12:15 - 13:15	Maalipallo (PH 2)	Sähly (PH 3)	Jalkapallo (ULKONA)	Vapaa ulkoliikunta	Päättäjäiset
13:30 - 14:00	UINTI (TAIDON KARTOITUS)	UINTI (WIBIT)	UINTI	UINTI (WIBIT)	Päättäjäiset
14:00 - 15:00	UINTI	UINTI (WIBIT)	UINTI	UINTI (WIBIT)	Kotiinlähtö klo 14:00!
15:00 - 15:30	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	
15:45 - 16:00	Venyttely / yhteisleikki	Venyttely / yhteisleikki	Venyttely / yhteisleikki	Venyttely / yhteisleikki	
16:00 - 16:30			Kotiinlähtö, pallohalli		

LILAT

KLO	MA	TI	KE	TO	PE
08:00 - 09:00			Kokoontuminen, pallohalli		
08:30 - 09:00	Tervetuloa!	<i>Aamujumppa</i>	<i>Aamujumppa</i>	<i>Aamujumppa</i>	<i>Aamujumppa</i>
09:00 - 10:00	Tutustumisleikkejä	Sähly (PH 3)	Jalkapallo (ULKONA)	Maalipallo (PH 2)	UINTI
10:00 - 11:00	Jooga (ULKONA TAI FIX)	Perinneleikit (ULKONA)	Sulkapallo (PH 1)	Esityksen suunnittelu (ULKONA TAI FIX)	UINTI
11:00 - 11:15	<i>Käsienpesu / siirtyminen lounaalle</i>	<i>Käsienpesu / siirtyminen lounaalle</i>	<i>Käsienpesu / siirtyminen lounaalle</i>	<i>Käsienpesu / siirtyminen lounaalle</i>	<i>Käsienpesu / siirtyminen lounaalle</i>
11:00 - 12:00	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS
12:15 - 13:15	Koripallo (PH 1)	Vapaa ulkoliikunta	Kuntonyrkeily (ULKONA)	Pesäpallo (ULKONA)	Päättäjäiset
13:30 - 14:00	UINTI (TAIDON KARTOITUS)	UINTI (WIBIT)	UINTI	UINTI (WIBIT)	Päättäjäiset
14:00 - 15:00	UINTI	UINTI (WIBIT)	UINTI	UINTI (WIBIT)	Kotiinlähtö klo 14:00!
15:00 - 15:30	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	
15:45 - 16:00	Venyttely / yhteisleikki	Venyttely / yhteisleikki	Venyttely / yhteisleikki	Venyttely / yhteisleikki	
16:00 - 16:30			Kotiinlähtö, pallohalli		

SINISET

KLO	MA	TI	KE	TO	PE
08:00 - 09:00			Kokoontuminen, pallohalli		
08:30 - 09:00	Tervetuloa!	<i>Aamujumppa</i>	<i>Aamujumppa</i>	<i>Aamujumppa</i>	<i>Aamujumppa</i>
09:00 - 10:00	Tutustumisleikkejä	Pesäpallo (ULKONA)	Kuntonyrkeily (ULKONA)	Jooga (ULKONA TAI FIX)	UINTI
10:00 - 11:00	Sähly (PH 3)	Sulkapallo (PH 1)	Perinneleikit (ULKONA)	Maalipallo (PH 2)	UINTI
11:00 - 11:15	<i>Käsienpesu / siirtyminen lounaalle</i>	<i>Käsienpesu / siirtyminen lounaalle</i>	<i>Käsienpesu / siirtyminen lounaalle</i>	<i>Käsienpesu / siirtyminen lounaalle</i>	<i>Käsienpesu / siirtyminen lounaalle</i>
11:00 - 12:00	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS
12:15 - 13:15	Jalkapallo (ULKONA)	Vapaa ulkoliikunta	Koripallo (PH 3)	Esityksen suunnittelu (ULKONA TAI FIX)	Päättäjäiset
13:30 - 14:00	UINTI (TAIDON KARTOITUS)	UINTI (WIBIT)	UINTI	UINTI (WIBIT)	Päättäjäiset
14:00 - 15:00	UINTI	UINTI (WIBIT)	UINTI	UINTI (WIBIT)	Kotiinlähtö klo 14:00!
15:00 - 15:30	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	
15:45 - 16:00	Venyttely / yhteisleikki	Venyttely / yhteisleikki	Venyttely / yhteisleikki	Venyttely / yhteisleikki	
16:00 - 16:30			Kotiinlähtö, pallohalli		

MUSTAT

KLO	MA	TI	KE	TO	PE
08:00 - 09:00			Kokoontuminen, pallohalli		
08:30 - 09:00	Tervetuloa!	<i>Aamujumppa</i>	<i>Aamujumppa</i>	<i>Aamujumppa</i>	<i>Aamujumppa</i>
09:00 - 10:00	Tutustumisleikkejä	Vapaa ulkoliikunta	Perinneleikit (ULKONA)	Esityksen suunnittelu (ULKONA TAI FIX)	UINTI
10:00 - 11:00	Jalkapallo (ULKONA)	Pesäpallo (ULKONA)	Kuntonyrkeily (ULKONA)	Jooga (ULKONA TAI FIX)	UINTI
11:00 - 11:15	<i>Käsienpesu / siirtyminen lounaalle</i>	<i>Käsienpesu / siirtyminen lounaalle</i>	<i>Käsienpesu / siirtyminen lounaalle</i>	<i>Käsienpesu / siirtyminen lounaalle</i>	<i>Käsienpesu / siirtyminen lounaalle</i>
11:00 - 12:00	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS
12:15 - 13:15	Sähly (PH 3)	Koripallo (PH 2)	Sulkapallo (PH 1)	Maalipallo (PH 2)	Päättäjäiset
13:30 - 14:00	UINTI (TAIDON KARTOITUS)	UINTI (WIBIT)	UINTI	UINTI (WIBIT)	Päättäjäiset
14:00 - 15:00	UINTI	UINTI (WIBIT)	UINTI	UINTI (WIBIT)	Kotiinlähtö klo 14:00!
15:00 - 15:30	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	
15:45 - 16:00	Venyttely / yhteisleikki	Venyttely / yhteisleikki	Venyttely / yhteisleikki	Venyttely / yhteisleikki	
16:00 - 16:30			Kotiinlähtö, pallohalli		

Leiri sisältää lämpimän lounaan päivittäin

Mukaan: ulko- ja sisäliikuntaan sopivat varusteet, juomapullo ja uimavarusteet

*Lukujärjestys on suuntaa antava