

# JUDON YLÄKOULULEIRI 8. – 9.LK / VARALAN URHEILUOPISTO 16.12 – 20.12.2018

KLO	SUNNUNTAI 16.12	MAANANTAI 17.12	TIISTAI 18.12	KESKIVIIKKO 19.12	TORSTAI 20.12
07:30		Aamuerättely ja aamupala	Aamuerättely ja aamupala	Aamuerättely ja aamupala	Aamupala
08:30 – 09:45		ELÄMÄNTAIDOT / VARALASALI Ravinto 1 / Karoliina Mäkräinen	ADT-LUENTO / VARALASALI Pekka Rindell	ELÄMÄNTAIDOT / VARALASALI Ravinto 2 / Karoliina Mäkräinen	JUDO / KAIKKI / KAMPPAILUSALI
09:45 – 11:15		NOPEUS / HALLI 1 Tiia Hautala	VOIMAHARJOITTELU / HALLI 1 Jenni Puputti	PONNISTUSTEKNIikka / HALLI 1 Tiia Hautala	LEIRIN PÄÄTÖS / VARALASALI Leiriläiset ja vanhemmat
11:15		LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS JA KOTIINLÄHTÖ
12:00 – 13:30		OPISKELU / TEHTÄVÄT Läksyt tai yläkoululeiritehtävät	OPISKELU / TEHTÄVÄT Läksyt tai yläkoululeiritehtävät	OPISKELU / TEHTÄVÄT Läksyt tai yläkoululeiritehtävät	
13:30		VÄLIPALA	VÄLIPALA	VÄLIPALA	
14:15 – 15:45	SAAPUMINEN JA MAJOITTUMINEN	JUDO / RYHMÄ 1 / KAMPPAILUSALI	JUDO / KAIKKI / KAMPPAILUSALI	JUDO / RYHMÄ 2/ KAMPPAILUSALI	
15:45 – 17:15		JUDO / RYHMÄ 2/ KAMPPAILUSALI		JUDO / RYHMÄ 1/ KAMPPAILUSALI	
17:00	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	
18:00 – 19:30	JUDO / KAIKKI / KAMPPAILUSALI Tutustuminen ja leirin säännöt	PALAUTTAVA / KAMPPAILUSALI: Liikkuvuus / Aila Sainio	PALAUTTAVA / HALLI 1: Peli ja venyttely	PALAUTTAVA / HALLI 1: Liikkuvuus	
20:00 – 20:30	ILTAPALA HILJAISUUS 21:30	ILTAPALA HILJAISUUS 21:30	ILTAPALA HILJAISUUS 21:30	ILTAPALA HILJAISUUS 21:30	