

# Lukion liikuntakurssien esimerkkiohjelmat

## Lukion 1 vrk liikuntakurssi

Sisältää:

- Tulopäivän päivällinen, lähtöpäivän aamiainen ja lounas.
- Ohjattua ohjelmaa 6x45min
- 1x60min urheiluhallin tila/ulkotila omatoimisiin peleihin.
- 1x uimahallissa käynti ryhmän kesken

### **PÄIVÄ 1**

13.00-14.00 Saapuminen alueelle, ja lisämaksusta tulolounas

14.00-15.30 Leirikoulun avaus ja kaupunkisota

15.30 Majoittuminen

16.00-17.30 Parkour Volttiareenalla

18.00 Päivällinen

19.00 Nuotioilta ja lettuiltapala lisämaksusta

TAI

19.00-20.00 Omatoiminen sähly Urheiluhallissa

### **PÄIVÄ 2**

8.00 Aamiainen

9.00-11.00 Flowpark seikkailupuisto

TAI

9.30-11.00 Taivaspallo ja futsal

11.00-12.00 Huoneiden luovutus

12.00 Lounas

## Lukion 2 vrk liikuntakurssi

Sisältää:

- Tulopäivän päivällinen, keskimmäisen päivän aamiainen, lounas, päivällinen, lähtöpäivän aamiainen ja lounas.
- Ohjattua ohjelmaa 10x45min.
- 1x uimahallikäynti ryhmän kesken.
- 2x60min urheiluhallin tila/ulkotila omatoimisiin peleihin.

### **PÄIVÄ 1**

13.00-14.00 Saapuminen alueelle, ja lisämaksusta tulolounas

14.00-15.30 Leirikoulun avaus ja Nuorten Crosstraining

15.30 Majoittuminen

16.00-17.30 Nerffaus

18.00 Päivällinen

19.00-20.00 Omatoiminen sulkapallo ja iWall Urheiluhallissa (välineet urheiluhallin infotiskiltä)

### **PÄIVÄ 2**

8.00 Aamiainen

9.30-11.00 Tennis ja Pingis

11.30 Lounas

13.00-14.00 Curling  
14.30-16.30 Omatoiminen polskiminen uimahallissa ja Spassa (ryhmästä aikuinen valvomaan altaan reunalle)  
17.00 Päivällinen  
19.00-20.00 Omatoiminen iWall ja sähkö urheiluhallissa

### **PÄIVÄ 3**

8.00 Aamiainen  
9.00-11.00 Flowpark seikkailupuisto  
TAI  
9.30-11.00 Leirikouluolympialaiset  
11.00-12.00 Huoneiden luovutus  
12.00 Lounas

## **Example programs for high school courses**

### 1-day course

Includes:

- Dinner on the day of arrival, breakfast, and lunch on the day of departure.
- Guided program 6x45 min
- 1x60 min sports hall space/outdoor space for self-paced games.
- 1x visit to the swimming hall among the group

#### **DAY 1**

13.00-14.00 Arrival in the area, and for an additional fee, arrival lunch  
14.00-15.30 Opening of the camp school and urban war  
15.30 Accommodation  
16.00-17.30 Parkour at the Volttiarena  
18.00 Dinner  
19.00 Bonfire evening and pancakes for an additional fee  
OR  
19.00-20.00 Self-directed floorball in the Sports Hall

#### **DAY 2**

8.00 Breakfast  
9.00-11.00 Flowpark adventure park  
OR  
9.30-11.00 Skyball and futsal  
11.00-12.00 Check out  
12.00 Lunch

### 2-day course

Includes:

- Dinner on the day of arrival, breakfast, lunch and dinner on the middle day, breakfast and lunch on the day of departure.
- Guided program 10x45 min
- 2x60 min sports hall space/outdoor space for self-paced games.
- 1x visit to the swimming hall among the group

#### **DAY 1**

13.00-14.00 Arrival in the area, and for an additional fee, arrival lunch

14.00-15.30 Opening of the camp school and youth Crosstraining  
15.30 Accommodation  
16.00-17.30 Nerfing  
18.00 Dinner  
19.00-20.00 Self-directed badminton and iWall in the sports hall (equipment from the information desk of the sports hall)

**DAY 2**

8.00 Breakfast  
9.30-11.00 Tennis and table tennis  
11.30 Lunch  
13.00-14.00 Curling  
14.30-16.30 Self-directed in the swimming hall and Spa (an adult from the group to the edge of the pool supervising)  
17.00 Dinner  
19.00-20.00 Self-directed iWall and floorball in the sports hall

**DAY 3**

8.00 Breakfast  
9.00-11.00 Flowpark adventure park  
OR  
9.30-11.00 School camp Olympics  
11.00-12.00 Check out  
12.00 Lunch