

Välkommen på sommarläger 10-13 juni 2019 i Vierumäki!

Lägret börjar på måndagen kl. 12.30 och slutar på torsdagen kl. 15.45. Lägret börjar med lunch ca kl. 12.15-13.00, den första träningen börjar kl. 13.30. För de som har beställt busstransporten är det träff vid bussen kl. 9.50. **Bussen avgår kl. 10.00 från Helsingfors, nära järnvägsstationen på: Mikonkadun turistipysäkki / Fennian pysäkki.** För de som inte kommer med bussen, träffas vi kl. 12.30 i Idrottsinstitutets matsal (Kaskela). På torsdagen avgår bussen från Vierumäki kl. 15.45, vi kommer till Helsingfors (samma ställe) ca kl. 17.15.

Vi tränar varje dag två längre pass i gymnastiksalen. Träningen anpassas utifrån gymnasternas ålder och nivå. På kvällarna har vi kvällsprogram som t.ex. simning och bastu och utelekar.

Vi bor på Vierumäki idrottsinstitut, (Urheiluoopistontie 400, Vierumäki). Vi bor föreningsvis i 2-4 personers rum i Ilkka, lakan och handdukar finns i alla rum.

Här hittar ni mera info om Vierumäki idrottsinstitut: www.vierumaki.fi

Kom ihåg att ta med träningskläder för träning både inomhus och utomhus (gymnastikdräkt, overall, tossor, barrhandskar, remmar, joggingskor), dricksflaska, simdräkt och badhandduk.

Lägrets pris är 239 euro. Busstransporten (Helsingfors-Vierumäki-Helsingfors) kostar 20 euro. Ni får räkning på lägret och transporten per post. Alla deltagare är olycksfallsförsäkrade. På torsdagen äter vi inte middag i Vierumäki utan lägret slutar efter andra träningspasset kl. 15.30.

Huvudansvarig ledare för lägret är Karolina Stenfors-Roiha.

Om du annullerar din plats utan läkarintyg måste lägeravgiften betalas. Vid sjukdomsfall eller olycka, om du måste annullera din plats, ta kontakt så fort som möjligt med lägrets huvudansvariga, eller om du har frågor om lägret.

Vi ses på Vierumäki!

Gymnastikhälningar,

Karolina Stenfors-Roiha
koordinator för redskapsgymnastik, FSG
E-post: karolina@idrott.fi
Tel nr: 040 8269827