



Spring Camp IFK-maalivahtileiri Kauniainen 2018

Ohjelma Ryhmä 1

Lauantai 19.5.2018

- Klo. 08.00-08.15 Ilmoittautuminen (Kauniaisten jäähallin aula)
- Klo. 08.15-08.30 Leirin avajaistilaisuus (Jäähallin katsomo)
- Klo. 08.30-09.30 Oheisharjoitus 1
- Klo. 09.30-09.40 Välipala (Grani on Ice Café)
- Klo. 09.40-10.00 Varusteiden pukeminen
- Klo. 10.00-11.00 Jääharjoitus 1
- Klo. 11.30-12.00 Lounas (Grani on Ice Café)
- Klo. 12.00-12.45 Luento 1 (Grani on Ice Café)
- Klo. 13.00-13.30 Alkuverryttely
- Klo. 13.30-13.55 Varusteiden pukeminen
- Klo. 14.00-15.00 Jääharjoitus 2
- Klo. 15.15-15.30 Loppuverryttely
- Klo. 15.30-16.00 Peseytyminen ja pukuhuoneen siivous
- Klo. 16.00 Kotiin

Sunnuntai 20.5.2018

- Klo. 08.15-08.30 Kokoontuminen (Pukuhuone)
- Klo. 08.30-09.30 Oheisharjoitus 2
- Klo. 09.30-09.55 Varusteiden pukeminen
- Klo. 10.00-11.00 Jääharjoitus 3
- Klo. 11.30-12.00 Lounas (Grani on Ice Café)
- Klo. 12.00-12.45 Luento 2 (Grani on Ice Café)
- Klo. 13.00-13.30 Alkuverryttely
- Klo. 13.30-13.55 Varusteiden pukeminen
- Klo. 14.00-15.00 Jääharjoitus 4
- Klo. 15.15-15.30 Välipala (Grani on Ice Café)
- Klo. 15.30-16.00 Leirin päätöstilaisuus (Grani on Ice Café)
- Klo. 16.00 Kotiin