



Spring Camp IFK-maalivahtileiri Kauniainen 2018

Ohjelma Ryhmä A

Lauantai 19.5.2018

- Klo. 08.00-08.15 Ilmoittautuminen (Kauniaisten jäähallin aula)
- Klo. 08.15-08.30 Leirin avajaistilaisuus (Jäähallin katsomo)
- Klo. 08.30-08.55 Varusteiden pukeminen
- Klo. 09.00-10.00 Jääharjoitus 1
- Klo. 10.30-11.00 Lounas (Grani on Ice Café)
- Klo. 11.15-12.00 Luento 1 (Grani on Ice Café)
- Klo. 12.00-12.30 Alkuverryttely
- Klo. 12.30-12.55 Varusteiden pukeminen
- Klo. 13.00-14.00 Jääharjoitus 2
- Klo. 14.15-14.30 Välipala (Grani on Ice Café)
- Klo. 14.30-15.30 Klo. 13.15-14.15 Oheisharjoitus 1
- Klo. 15.30-16.00 Peseytyminen + pukuhuoneen siivous
- Klo. 16.00 Kotiin

Sunnuntai 20.5.2018

- Klo. 08.15-08.30 Kokoontuminen (Pukuhuone)
- Klo. 08.30-08.55 Varusteiden pukeminen
- Klo. 09.00-10.00 Jääharjoitus 3
- Klo. 10.30-11.00 Lounas (Grani on Ice Café)
- Klo. 11.15-12.00 Luento 2 (Grani on Ice Café)
- Klo. 12.00-12.30 Alkuverryttely
- Klo. 12.30-12.55 Varusteiden pukeminen
- Klo. 13.00-14.00 Jääharjoitus 4
- Klo. 14.15-14.45 Loppuverryttely
- klo. 14.45-15.15 Peseytyminen + pukuhuoneen siivous
- Klo. 15.15-15.30 Välipala (Grani on Ice Café)
- Klo. 15.30-16.30 Leirin päätöstilaisuus (Grani on Ice Café)