

# LADY BASKET

Naisten oma korisleiri Kisakalliossa **4.-6.10.2019**

Leiri on tarkoitettu kaikille ladiypelaajille ikään, taitotasoon tai aiempaan pelaajakokemukseen katsomatta. Ohjelma on monipuolista, hauskaa, innostavaa ja kaikille soveltuvaa. Teemoina ovat mm. henkilökohtaiset lajitaidot (pallonkäsittely, syöttäminen, korinteko, heittäminen, 1 vs, 1 -taidot), joukkuehyökkäys ja -puolustus, sekä tietenkin pelaaminen! Lisäksi tarjolla on ohjeistusta mm. lämmittelyyn, kehon huoltoon ja palautumiseen. Leirillä on myös kaikille halukkaille mahdollisuus InBody -kehonkoostumusmittaukseen Kisakallion asiantuntijan opastamana. Kaikkea tätä on siis tarjolla ammattivalmentajien johdolla ja ennen kaikkea, hauskanpitoa unohtamatta!

Leirin vastuvalmentajana toimii Suomen nuorten maajoukkueista sekä miesten Korisliigasta tuttu **Ilkka Palviainen** apunaan jälleen Susiladies-legendana **Tiina Sten**. Lajiharjoitukset vedetään Suomen koripallo-maajoukkueiden modernissa treenipyhätössä, Kisakallion Susi Training Centerissä. Aiemmat leirit ovat olleet täynnä positiivista energiaa ja tekemisen meininkiä, joten varaa paikkasi nopeasti!

**Hinta 235€/hlö.**  
sisältäen hotellitasoisen majoituksen täysihoidolla ja ao. ohjelman:

## Perjantai 4.10.2019

17.00 Saapuminen ja majoittuminen  
17.30-19.00 Lajiharjoitus, Susi Training Center  
20.00 Päivällinen

## Lauantai 5.10.2019

7.00-8.30 Aamiainen  
9.00-11.00 Lajiharjoitus, STC  
11.30 Lounas  
12.30-14.00 Lajiharjoitus, STC  
16.00 Päivällinen  
18.00-19.30 Leiripelit ja kilpailut, STC  
19.30-21.00 Rantasauna  
21.00 Iltapala

## Sunnuntaina 6.10.2019

7.30-8.30 Aamiainen  
9.00-10.30 InBody-kehonkoostumusmittaus + palaute, testausasema (päärakennus)  
11.00-13.30 Lajiharjoitus, leiripelit + kehon huolto, STC  
13.45-14.45 Lounas  
15.00 Leirin lopetus & kotimatka

**Ilmoittaudu  
heti mukaan!**

### Lisätiedot:

**Juha-Matti Kaminen**  
Avainasiakasvastaava  
+358 40 410 2285  
juha-matti.kaminen@kisakallio.fi

### Kisakallion Urheiluopisto

Kaarina Karin tie 4, 08360 LOHJA  
asiakaspalvelu@kisakallio.fi | www.kisakallio.fi