



MBF:n juniorileiri
Stefanin pingishallissa
26.-27.4.2025
Osoite: Naapurinkatu 36, 10300 Karjaa

Ohjelma (voi muuttua leirin aikana)

Lauantai 26.4.2025

Ryhmä "E" (Edistyneet)

Lähtö junalla 8:35 Helsingistä (945) – perillä Karjaalla 9:35.

Pingistreenit	klo 10 – 12
Lounas	klo 12 – 14 (pingishallin keittiössä)
Pingistreenit	klo 14 – 16
Ulkotreenit	klo 16 – 17 (kuntotreeni, parkour tai fudis)
Sauna/ uinti	klo 17 – 18

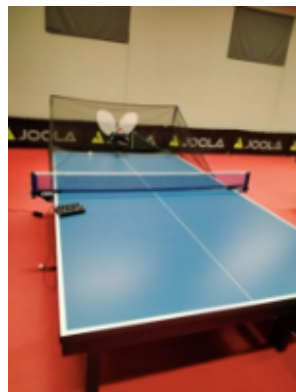
Ryhmä "A" (Aloittelijat)

Lähtö junalla 10:35 Helsingistä (949) – perillä Karjaalla 11:35.

Pingistreenit	klo 12 – 14
Lounas	klo 14 – 16
Pingistreenit	klo 16 – 18
Sauna/uinti	klo 18 – 18:30

Illallinen **klo 18:30 – 19:30** (pingishallin keittiössä, tilataan pizzat)

Iltaohjelma **klo 19:30 – 22:00** (sauna, uinti, biljardi, yöpingis, leffa...)
Nukkumaan **klo 22:00**



Sunnuntai 27.4.2025

Herätys klo 8:30 (voi käydä aamusaunassa ja uimassa)

Aamiainen klo 9:00 – 9:45 (pingishallin keittiössä)

Ryhmä ”E” (Edistyneet)

Parkour tai fudis klo 10 – 11
Pingistreenit klo 11 – 12 (syöttö- ja momenttiharjoittelua)
Yhteinen lounas klo 12 – 13 (pingishallin keittiössä)
Tauko klo 13 – 15 (”E” ryhmä voi myös valmentaa nuorempia)
Pingistreeni klo 15 – 17 ...tai pidempäänkin jos siltä tuntuu...

Lähtö Karjaalta klo 17:36 InterCity (964) junalla, perillä Helsingissä 18:45.

Ryhmä ”A” (Aloittelijat)

Pingistreenit klo 10 – 11
Parkour tai fudis klo 11 – 12
Yhteinen lounas klo 12 – 13 (pingishallin keittiössä)
Pingistreeni klo 13 – 15

Lähtö Karjaalta klo 15:36 InterCity (960) junalla, perillä Helsingissä 16:45.

Valmentajat:

Johan Kratz, p. 045 897 8656

Toinen valmentaja ilmoitetaan myöhemmin.

Paikalla olevat MBF:n puolesta:

Andrei Räisänen, p. 050 530 6924

Mukaan leirille:

Pelivarusteet, makuupussi ja makuualusta, pyyhe, uikkarit, naposteltavaa leffailtaan.

Ruokailukulu: molemmilta päiviltä yhteensä 50€ (sis. tilauspizzan)

