



YOUR MOVE



Your Move SUURTAPAHTUMA 2011!

- Suurtapahtuma on vuoden 2011 suurin liikuntatapahtuma Suomessa. Paikalle odotetaan 50 000 nuorta!
- Your Move Suurtapahtuma kutsuu 13-19-vuotiaat sporttaamaan, kokeilemaan uusia lajeja ja kokemaan ainutkertaisia elämyksiä 27.5.-1.6.2011. Tapahtumapaikkana toimii Helsingin Olympiastadionin ympäristö.
- Nuorten tapahtuma
 - Nuorille suunnattu ja nuoret järjestää
- Suurtapahtuman ohjelma jakaantuu seuraavasti:
 - Your Move SPORT-viikonloppu 27.- 29.5.2011 on tarkoitettu urheiluseuroissa harrastaville nuorille.
 - Your Move ACTION-päivät 30.5. - 1.6.2011 on tarkoitettu koulujen liikuntapäiviä tai luokkaretkiä varten.

SPORT- viikonloppu 27.5.- 29.5. (pe- su)

- 13-16 vuotiaille lajin aloitteleville sekä aktiivi harrastajille
- Viikonloppu suuntautuu taidon ja tekniikan kehittämiseen
- Sporttifoorumi, jossa tietoa muun muassa ravinnosta, levosta, lihashuollosta, harjoittelusta sekä urheilun ja opiskelun yhdistämisestä
- Ideoita omaan harjoitteluun
- Kuinka harjoitella esim. voimaa, nopeutta, koordinaatiota, liikkuvuutta ja kestävyyttä lajinomaisesti ja yleisesti Nuoren Suomen testistön avulla
- Erittäin monipuolista harjoittelua, testejä sekä paljon uusia ystäviä!
- Ammuntaa Eko- Aims aseilla
- Leirikisailua joukkueissa
- **KAIKKI HALUKKAAT PÄÄSEVÄT MUKAAN!**



AH alustava ohjelma



Klo	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
7.00-8.00		Aamupala	Aamupala
8.00-9.00		AH harjoitus	
9.00-10.00		sis. Matkan ja mahdollisen peseytymisen	Koordinaatio harjoitus
10.00-11.00			
11.00-12.00			
12.00-13.00		Lounas	Lounas
13.00-14.00		Mahdollisuus kiertää lajizoneja	
14.00-15.00			Leirikisa
15.00-16.00	Saapuminen ja majoittautuminen	Demo harjoituksia	Päätös luentosalissa
16.00-17.00		Demo harjoituksia	Päivällinen
17.00-18.00	Lajin aloituspalaveri	Peseytyminen	Mahdollisuus kiertää lajizoneja
18.00-19.00	Oletko urheilija testit	Päivällinen	
19.00-20.00	Oletko urheilija testit	Luento lajispesifi	
20.00-21.00	Oletko urheilija testit	Your Move Megabileet	
		mm. Jenni Vartiainen, Fintelligens, Moriikka Miikka	

”Luokkaretki” eli ACTION- päivät 30.5.- 1.6.

- Suunnattu koululaisryhmille
- Tarkoituksena on, että nuoret löytäisivät lajin, joka innostaisi liikkumaan
- Valtava lajikirjo, noin 60 eri lajia mukana!
- Mahdollisuus kokeilla uusia lajeja, vaikka Jousiammuntaa, Taidoa, Parkouria ja Purjehdusta
- Toimintaratoja, esim. Hullut japanilaiset
- Ampumahiihto tarjoaa:
 - Ampumista Eko- Aims aseella, Temppuradan, Tandem hiihtoa, Skike taitoradan sekä kosketuksen oikeaan lumeen!

**KESÄN 2011
SUURIN JA
MONIPUOLISIN
SPORTTI-
TAPAHTUMA**



Hinnasto, SPORT- ranneke

Hintaportaat	Ranneke
11.1.-2.3.	70 €
3.3.-3.4.	80 €
4.4.-5.5.	100 €

- **SPORT –RANNEKE SISÄLTÄÄ:**
 - Oman lajin SPORT –ohjelman perjantaista-sunnuntaihin
 - Ruokailut: perjantain päivällinen, lauantain lounas ja päivällinen, sunnuntain lounas
 - Oletko urheilijat –testit ja demot (mikäli laji on valinnut ne ohjelmaan)
 - Vakuutus
 - Your Move Zone ohjelma
 - Oheisohjelma: bändejä, liikunta- ja tanssiesityksiä mm. Jenni Vartiainen, Fintelligens!
- **Majoitus**
 - Koulumajoitus perjantaista sunnuntaihin, sisältää 2 x aamupalan ja 2 x iltapalan,
 - hinta n. 15 €

Hinnasto, ACTION- ranneke

**KESÄN 2011
SUURIN JA
MONIPUOLISIN
SPORTTI-
TAPAHTUMA**

Hintaportaat	ranneke
10.11.-2.2.	15 €
3.2.-3.3.	20 €
4.3.-4.4.	25 €
5.4.-5.5.	35 €

- ACTION –LIPPU SISÄLTÄÄ:
- Sisään pääsyn tapahtuma-alueelle, ohjelmaa lähes 60 lajipisteessä, seikkailuja toimintaradoilla, mahdollisuuden osallistua SchoolGameseihin, päivittäin esiintymislavalla nuorten suosikkibändejä sekä liikunta- ja tanssiesityksiä. Ranneke voimassa yhden päivän klo 9-21



YOUR MOVE

Ampumahiihto

- Mukana suomalaisia lajin huippuja!
- Muista ilmoittautua ajoissa niin pääset halvemmalla!
- Kaikki innokkaat pääsee mukaan!
- Ei väliä oletko aloittelija tai aktiivi harrastaja!
- Ei pelkästään urheilua ja liikuntaa vaan huippu bändejä ja paljon uusia ystäviä ja mukavaa yhdessäoloa!



Ampumahiihto toivottaa sinut tervetulleeksi!!!

