

liiku.fi/kesis



liikuntaleiri
2019

#hyväleiripäivä

**Jokalapsenoikeus
on liikkua!**

11.–14.6. Sauvon Ahtela



#kesisleiri2019

**KESIS ON
KAIKILLE AVOIN**

– Erytystä tukea
tarvitsevalla leiri-
läisellä tulee olla
oma avustaja.

Kesis on Varsinais-Suomen suurin monipuolisen liikunnan leirikokonaisuus, joka järjestetään vuosittain viikolla 24 Sauvon Ahtelassa. Kesiksellä leiri-ikä on koko ikä!

VALITSE ITSELLESI MIELUISIN LAJIKOKONAISUUS JA PÄÄSET NAUTTIMAAN MUKAVASTA MENOSTA KOKO LEIRIN AJAN!

7-9-VUOTIAILLE

Sporttipaketeissa lapset tutustuvat monipuolisesti erilaisiin lajeihin. Lisäksi luvassa on oikeaa leirielämään, uintia sekä telttasaunan makoisat löylyt, telttailua, uusia kavereita ja paljon muuta mukavaa. Leiriläisillä on mahdollisuus majoittua omassa teltassa Ahtelassa tai sisätiloissa Sauvon koulukeskuksessa.

SPORTTIPAKETTI 1

Lajitutustumiset: puistogolf, jousiammunta, jumppakoulu, kalastus, kinball, kädentaidot, rantapelit, sirkustelu.

SPORTTIPAKETTI 2

Lajitutustumiset: cheerleading, kamppailulajit, koripallo, kädentaidot, laserammunta, parkour, rantapelit, suunnistus.



9–14-VUOTIAILLE



Lajileirin lisäksi luvassa on uintia sekä telttasaunan makoiset lölyt, hauskaa yhdessäoloa ja monipuolista menoa ohjelmapisteillä. Ilmoittaudu ajoissa, koska paikkoja on rajoitetusti. Leiriläisellä pitää olla oma teltta tai etukäteen sovittu paikka kaverin teltassa.

AKROBATIA

Kehonhallintaa ja koordinaatiota, cheerleadingin pyramideja sekä tempuilua telineillä.

AUTOURHEILU*

”Hanat auki pienin pyörin” – autourheilun alkeislajipaketti 9–12-vuotiaille, jossa opetellaan lajin turvallisuutta ja teoriaa. Harjoitellaan ajamista karting- ja

rc-autoilla sekä pidetään pienet leirikisat. Leirin päätteeksi leiriläiset suorittavat karting-ajokortin.

ERÄSEIKKAILU*

Harjoitellaan luonnossa liikkumista, erätaitoja maalla ja vedessä sekä kiipeilyä korkeuksiin.

KAMPPAILU

Tutustutaan eri kamppailulajien perusteisiin, opetellaan liikesarjoja ja tekniikoita sekä vastustajan kunnioittamista.

LIIKUNTASEIKKAILU

Monipuolinen lajitutustumispaketti 9–12-vuotiaille. Luvassa on ainakin jousiammuntaa, kalastusta, pallopelejä, sirkustelua ja paljon muuta vauhdikasta menoa.

MULTIGOLF

Leirillä opitaan golfin eri pelimuotoja, rakennetaan ja pelataan väyliä metsään, hiekkarannalle sekä niitylle. Pelataan erilaisilla palloilla ja välineillä, niin yhdessä kuin yksin.

PALLOILU I

Leirin aikana pelataan mm. jalkapalloa, koripalloa, kinballia ja salibandya.

PALLOILU 2

Leirin aikana pelataan mm. beach-lentistä, pesäpalloa, fastscoopia ja salibandya.

PURJEHDUS JA VENEILY*

Leirillä opetellaan jollapurjehduksen ja veneilyn alkeita turvallisesti maalla sekä vesillä. Lisäksi harjoitellaan myös vedestä pelastamista ja ensiavun perusteita.

SPORTTISEIKKAILU

Monipuolinen lajitutustumispaketti 12–14-vuotiaille. Luvassa on ainakin golfia, pallopelejä, parkouria, suunnistusta ja paljon muuta vauhdikasta menoa.

STREET*

Luvassa tasapainoa, kehon hallintaa ja koordinaatiota parkourin keinoin sekä vauhtia ja temppuילua skeittiparkissa.

TANSSI

Tutustutaan eri tanssityyleihin, harjoitellaan helppoja askelkuvioita sekä rakennetaan mahdollisesti esitys päättäjäisiin.

TARKKUUSLAJIT

Tähdätään turvallisesti laseraseella tauluun, frisbeellä koriin sekä multigolf-välineillä reikään.



Hinta:

153 € S-etukortilla 30.4.2019 asti (norm. 173 €)

173 € S-etukortilla 25.5.2019 asti (norm. 193 €)

*Lisämaksu +30 €

#hyväleiripäivä

#liikury



KESIS-ARVOT

Turvallisuus
Kehitys
Arvostus

Oppiminen
Eettisyys
Kannustus

#luonto

#telttailu

#monipuolisuus

KESIksen MUUT LEIRIKOKONAISUUDET

NUORTEN LEIRIT

NUORISOLEIRI 11.–14.6.2019

Leiri on tarkoitettu 12–15-vuotiaille. Leirillä on tutustumisia eri liikuntalajeihin ja hauskaa yhdessäoloa.

Hinta:

S-Etukortilla 153 € 30.4.2019 asti (norm. 173 €)

S-Etukortilla 173 € 25.5.2019 asti (norm. 193 €)

NUORISOJHOHTAJALEIRI 10.–14.6.2019

Leiri on tarkoitettu yli 14-vuotiaille (2004 syntyneille tai sitä vanhemmille) lasten ohjaamisesta kiinnostuneille. Leirillä tutustut lajeihin, saat koulutusta lasten ohjaamiseen ja ensiaputaitoihin.

Hinta:

Turun Sanomien asiakaskortilla 153 € (norm. 163 €)

PERHELEIRIT

PERHELEIRI 1 ON 4–7-VUOTIAILLE 10.–12.6.2019

PERHELEIRI 2 ON 4–7-VUOTIAILLE 12.–14.6.2019

Pienet leiriläiset pääsevät liikkumaan, aistimaan suurleirin tunnelmaa sekä oppimaan leireilytaitoja yhdessä turvallisen aikuisen.

Hinta:

Turun Sanomien asiakaskortilla 69 €/hlö
(norm. 79 €/hlö)

PERHESPORT ON 7–9-VUOTIAILLE 11.–14.6.2019

Perhesportilla leireillään turvallisesti yhdessä tutun aikuisen kanssa osana isoa Kesis-leiriä. Leiriviikon aikana tutustutaan useampaan liikuntalajiin, osallistutaan koko leirin yhteisohjelmiin ja saadaan uusia leirikavereita.

Hinta:

Turun Sanomien asiakaskortilla 99 €/hlö
(norm. 109 €/hlö)



Ilmoittaudu Kesikselle osoitteessa

LIIKU.FI/KESIS

Leiriopas lähetetään sähköpostitse ennen leirin alkua. Leirioppaassa on tarkat ohjeet mm. leirille tulosta, ohjelmasta ja tarvittavista varusteista. Tarkkaile postiasi!

Leirin järjestää Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry. LiikU on liikunnan asiantuntija Lounais-Suomessa, joka edistää liikuntakulttuuria ja luo hyvinvointia liikunnan keinoin.

Yhteistyössä

SILJA LINE  **STOK**  **Turun Sanomat**



Kesis somessa



kesisleiri



kesisleiri



YouTube liikufi