



# ESL noortelaagri üldprogramm

26.-30. juuni 2023 Jõulumäe Tervisespordikeskuses

## Esmaspäev, 26. juuni

11.00 – 12.00	Laagriliste saabumine, majutamine
12.30 – 13.30	Lõunasöök
14.00	Kogunemine peamaja ees. Tutvumine treeninggruppidega ja treeneritega, päevakava tutvustamine. Ühispidistamine
15.00	Treening
18.30 – 20.00	Õhtusöök
22.30	Öörahu

## Teisipäev, 27. juuni

7.30	Äratus
7.45	Rivistus peamaja ees. Hommikuvõimlemine
8.30	Hommikusöök
10.00	Hommikune treening
12.30 – 13.30	Lõunasöök
16.30	Õhtune treening
18.30 – 20.00	Õhtusöök
22.30	Öörahu



## Kolmapäev, 28. juuni

7.30	Äratus
7.45	Rivistus peamaja ees. Hommikuvõimlemine
8.30	Homnikusöök
10.00	Hommikune treening
12.30 – 13.30	Lõunasöök <i>Külla tuleb Martin Himma</i>
16.30	Õhtune treening
18.30 – 20.00	Õhtusöök
22.30	Öörahu

## Neljapäev, 29. juuni

7.30	Äratus
7.45	Rivistus peamaja ees. Hommikuvõimlemine
8.30	Homnikusöök
10.00	Hommikune treening
12.30 – 13.30	Lõunasöök <i>Liikumismängud</i>
18.30 – 20.00	Õhtusöök
20.00	Laagri lõpupidu
22.30	Öörahu

## Reede, 30. juuni

7.30	Äratus
7.45	Rivistus peamaja ees. Hommikuvõimlemine
8.30	Homnikusöök
10.00	Hommikune treening
12.00 – 13.00	Lõunasöök ja sõit koju

