

# Kevadlaager

19. - 29. aprill, 2019

Gloria Sports Arena, Belek, Türgi

- **Majutus** (kolmeses toas)
- 3 x päevas **toitlustamine**; joogivesi, karastusjoogid saadaval kl 6.00-24.00
- Söögid (väga head ja tervislikud) 3 x päevas buffee lauas  
söögiajad kl 7-10; 12.30-14.30; 19.00-21.30)
- Spordiriiete pesemine 1 x päevas hinna sees
  
- **Ujumistreeningud** GSA Aquatic Areas (GSA Outdoor 50 m Olympic Swimming Pool)
  - 9.00-11.00 ja 17.00 – 19.00 (0-1-2 rada)
  - 11.00-13.00 ja 19.00 - 21.00 (0-1-2 rada)
  - Piiramatu ÜKE aeg saalides ja väljakutel
  
- **Lennuajad** – **19.04.2019 kl 12.30** Tln-Ist (NB! uus lennujaam)-Ayt 20.50
- Transfeer lennujaamast hotelli ja tagasi hotellist lennujaama
- Transfeer teiste Gloria hotellide vahel tasuta (rand, rand)

## Võta kaasa:

Pass ja lapsevanema volitus (passi vahele)

Lubatud kaasa võtta lennukisse kohver kuni 30 kg + äraantav pagas

Treeningriided ja jalanõud

Treeningvahendid (lestad, toru, käteujuk, labidad, theraband kumm)

Päikesekreem

Tahe paremaks saada: ujujana/sportlasena + trennikaaslasena

- **Treenerid:** Kaja Haljaste, Liisa Lodi, Alar Lodi, Ene Jaago (füsioteraapia + ÜKE)
- USKi vanem ja noorem treeningrühm

Kõik küsimused teretulnud!

Kaja

+372 51 17 839/ [kaja@ujumine.ee](mailto:kaja@ujumine.ee)

Liisa

+372 5393 5212/ [liisa@ujumine.ee](mailto:liisa@ujumine.ee)

[https://www.youtube.com/watch?v=Y\\_qrlllaF7Y](https://www.youtube.com/watch?v=Y_qrlllaF7Y)

<http://gloriasportsarena.com.tr/>