Pingiskesäleiri 7-12 vuotiaille tytöille ja pojille Ruskeasuolla 5.-9.6., 19.-22.6. ja 7.-9.8.2023

**Pöytätennisseura MBF järjestää Helsingin kaupungin EasySport pingis-kesäleirejä 7-12 vuotiaille Ruskeasuolla kesä- ja elokuussa seuraavasti**

Ajankohdat Päivät Leirimaksu

5.-9.6. maanantai-perjantai 75€

19.-22.6. maanantai-torstai 60€

7.-9.8. maanantai-keskiviikko 45€

**Ilmoittautumiset**: Katso <https://www.mbf.fi>

Kullekin leirille voidaan ottaa 20 lasta. Pingis sopii hyvin sekä tytöille että pojille.

Lounas sisältyy leirimaksuun. On mahdollista ostaa MBF:n pingistreenipaita (15€). Joidenkin aloittelijoiden on mahdollista lainata pingismailoja.

**Paikka:** Ruskeasuon pöytätennishalli (2. kerros), Ratsastie 10

**Ohjelma**

9.30 – 10.50 Pingistä

10.50 –11.00 Tauko

11.00 – 12.00 Pingistä tai muita

pallopelejä

*12.00 – 13.00 Lounas*

13.00 – 14.20 Pingistä

14.20 – 14.30 Tauko

14.30 – 15.30 Liikkuvuustreeni

**Muut lajit:** Pingissalin lisäksi meillä on käytössä Ruskeasuon liikuntasali 2. Siellä voi pelata käsipalloa, sisäjalkapalloa, sulkapalloa tai sählyä (omat mailat mukaan). Sään salliessa voidaan pelata Ruskeasuon ulkokentällä jalkapalloa, polttopalloa tai säkki-hyppelyä.

**Valmentajat:** MBF:n juniorivalmentaja Sebastian Abaijon-Nurmisuo sekä MBF:n parhaat juniorit Andreas von Köhler ja Onni Farin.

**Tiedustelut:** Sebastian Abaijon-Nurmisuo ([dazilva@hotmail.com](mailto:dazilva@hotmail.com) puh 045 888 5408‬)