

**Liikuntaopiston ympäristö ja puitteet tarjoavat usealle lajille hyvän mahdollisuuden järjestää harjoitus- ja valmennusleiritystä ympäri vuoden.**

**Vuorokausi 55€ / hlö sisältää**

- \* majoittumisen 2-10 hengen huoneessa
- \* liinavaatteet ja pyyheliinan
- \* kolme ruokailua Virpihovissa (aamupala, lounas ja 1 vapaavalintainen ruokailu)
- \* ohjelmaan mukaisen liikunta- ja luentotilojen käytön
- \* saunatilojen ja grillikatosten käytön
- \* 10 osallistujaa kohden 1 ohjaajan/valmentajan kustannukset 30€/vrk

**ULKOLIIKUNTAPAIKAT**

- hiihtoladut ja maastajuoksureitit (10, 5 ja 3 km)
- beach volley -kenttä
- kiintorastiverkosto
- peliareena, SmartUs -pelikenttä ja Panna-areenat jne
- tekonorumi (jalkapallokenttä)
- 2 hyppyrimäkeä (K-38 ja K-25), joista isompi muovitettu
- uimaranta, vesiliikuntamahdollisuus

**SISÄLIIKUNTAPAIKAT**

Salissa voi harrastaa esimerkiksi seuraavia lajeja:

- lentopallo
- salibandy (kentän koko 30mx20m)
- futsal (18,4 x 28,6)
- sulkapallo
- koripallo
- tennis
- seinäkiipeily (seinän korkeus 9,5 m)
- salin toisessa päädyssä peiliseinä



**LUENTOTILAT**

Merikotka –auditorio (120 paikkaa)

- valkokangas ja fläppitaulu
- videotykki
- tietokone
- piirtoheitin
- mikrofoni
- dvd/video

Merilokki -luokka (40 paikkaa)

- videotykki ja tietokone
- valkokangas, valko-, liitu- ja fläppitaulut
- piirtoheitin
- dvd/video+tv

Tiira –luokka (18 paikkaa)

- valkokangas, fläppitaulu
- piirtoheitin
- video+tv

Kaikissa luentotiloissa on mahdollisuus langattomaan internetyhteyteen.



Lisätietoja ja varaukset 08-5614 213

[sirpa.pehkonen@virpiniemi.fi](mailto:sirpa.pehkonen@virpiniemi.fi)

[www.virpiniemi.fi](http://www.virpiniemi.fi)



## OHEISTOIMINTAA

### Esimerkkejä tilattavista aktiviteeteista:

- \* elämysrata \* tiimirata \* vaellukset
- \* liitokiekkogolf \* maastopyöräily
- \* köysilaskeutuminen \* golf
- \* seinäkiipeily \* lumikenkäily

### HINTA:

Ensimmäinen tunti 75€/ohjaaja ja seuraavat tunnit tai  
lisäohjaaja 38€.

Sisältää ohjauksen lisäksi välineet ja tilat.

