



Tule kanssamme
elämykselliselle
miesten BootCamp
viikonloppuleirille
Suomenniemelle

4.-6.9.

- Tule yksin tai
kaverin kanssa

Ohjelma

1. päivä perjantai 4.9.

18.00 Tervetuloa ja tutustuminen 10-Paikkaan sekä majoittuminen

19.00- Sauna ja uinti

Illallinen ja yhteistä ohjelmaa rantatalossa

Ohjelma

2. Päivä lauantai 5.9.

8.30 Marin ohjaama kehon ja energioiden herättely tähän päivään

9.30 Aamiainen päärakennuksessa/rantatalossa

10.30 Lähtö Kauriansalmen maisematornille

(<https://suomenniemi.fi/nahtavyynet/maisematorni/>)

12.30 Paluu 10-Paikkaan ja lounas

14.00 Ongintaa ja yhdessäoloa Kuolimojärvellä 10-Paikan soutuveneillä

18.00 Sauna ja uinti

Illallisen valmistus yhdessä ja illallinen

Yhteinen iltaohjelma

Ohjelma

3. Päivä sunnuntai 6.9.

- 8.30 Aamiainen päärakennuksessa/rantatalossa
- 10.00 Lähtö [Irja Hannosen luontopolulle](#) omilla autoilla
- 13.00 Lounas päärakennuksessa
- 14.00 Leirin päätös
- 14.30 Kotimatalle

Pienet muutokset ohjelmaan mahdollisia

Lisäksi

Neurosonic mobiilipatja

- Leirillä sinulla on maksuton mahdollisuus tutustua [Neurosonic-mobiilipatjaan](#).

Kustannus ja ilmoittautuminen

Hinta 195 euroa sisältäen majoituksen (2 hh) ja ohjelman mukaiset ruokailut. Mahdolliset alkoholijuomat jokainen osallistuja hankkii itse.

Mukaan leirille mahtuu enintään 12 henkilöä. Leiri toteutetaan, jos osallistujia vähintään 8 henkilöä.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Mari Frostell puh. 0400 748 767 / mari.frostell@marheoy.fi

Tilat

Käytössämme on noin hehtaarin kokoinen [10-Paikka](#) niminen alue Kuolimo-järven rannalla Suomenniemellä osoitteessa Lappeenrannantie 2118. 10-Paikan tarkempi esittely kts. www.sjoy.fi

Punaisen päärakennuksen kahteen saliin mahtuu 70 henkilöä. Yöpymistilat enintään 20 henkilölle seuraavasti:

- Honkarakenteen hirsimökit 3 kpl, kuhunkin 2 henkilöä
- Rantarakennus
 - Vihreä tupa (yöpymismahdollisuus 3 henkilölle)
 - 2-hengen erillinen huone
- Aitta, 2 erillistä huonetta
 - Huone 1 ” sviitti” (2 henkilöä)
 - Huone 2 (2-3 henkilöä)

Lisäksi alueella on kotarakennus. Sähkölämmitteinen sauna rantarakennuksessa.



Tilat



Pari sanaa leirin emännästä...



Mari toimii leirin emäntänä. Hän on innokas luonnossa liikkuja. Kiinnostui kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista omien terveyskokemusten pohjalta ja haluaa aktiivisesti tarjota sellaista myös muille.