

## Iomachjelma vko 8

Keskiviikko 22.2.	Torstai 23.2.	Perjantai 24.2.	Aikuiset
	<b>klo 7.30-9.00 Aamupala</b>	<b>klo 7.30-9.00 Aamupala</b>	Lapset
	9.30-10.25 Balance, V2	9.30-11.00 Megacircuit, H1	Lasten ryhmät kokoontuvat aulassa ennen liikuntaa
	9.30-10.25 Gymstick-training, V1	9.30-10.45 YogaFlow, V1	
	10.30-11.00 Venyttely, V1	9.30-11.00 Uinti	
	9.30-11.00 Kaupunkipolttis, H1		
<b>12.30-13.30 Lounas</b>	<b>11.00-12.00 Lounas</b>	<b>11.00-12.00 Lounas</b>	
<b>13.30-14.00 Majoittuminen</b>	12.00-13.00 Kuntosali käytössä omatoimiseen treeniin	<b>12.00 huoneiden luovutus ja kotiin lähtö</b>	<b>Tilat:</b>
(klo 13-13.45 1)Kahvakuula, V1 2)pilates, V2) (lapset klo 13-13.45 frisbeegolf)	Omatoiminen pelailu: 1)klo 12-14 Sulkkis, H1 2) klo 12-13 Pickleball, H2		H1= Halli 1 päärakennus
	13.00-14.00 Bodystep, V1		H2= Halli 2 Kalliola
14.15-15.30 Sauvatreeni Pyynikille	13-14 Pickleball, H2		V1= Voimistelusalali 1 Majala
14.15-15.30 Pickleball, H2	14.30-16.00 Roundnet, H1		V2= Voimistelusalali 2 Majala
14.15-15.30 Tempurata, kas	14.30-15.30 Kehonpainotreeni, V1		Kas =Kamppailusalali
	14.30-16.00 Salapoliisisuunnistus ulkona		
<b>16.00-17.00 Päivällinen</b>	<b>16.00-17.00 Päivällinen</b>		
17.30-18.30 Crosstraining, V1	17.30-18.30 Äänimaljarentoutus, V1		
17.30-18.15 Foamroller, V2	17.30-18.30 Futsal, H2		
17.00-19.00 Lasten leffailta, L3	17.30-18.30 Akrobatia, V2		
19.15-19.45 Vesitreeni	18.30-21.00 Rantasaunailta Takkahuone A ja B, saunat 1,2 ja 3		
<b>19.30-20.30 Iltapala</b>	<b>19.30 Iltapala Takkahuoneella</b>		

