

Lomaohjelma vko 8	Aikuiset	Lapset		
Maanantai 20.2	Tiistai 21.2.	Keskiviikko 22.2.	Torstai 23.2.	Perjantai 24.2.
	7.30-9.00 Aamupala	7.30-9.00 Aamupala	7.30-9.00 Aamupala	7.30-9.00 Aamupala
	09.30-11.00 Pump V1	09.30-11.00 Kuntonyrkkeily, Kas	9.30-10.25 Balance, V2	09.30-11.00 Megacircuit, H1
	09.30-11 FasciaMethod, V2	09.30-10.30 Love2Dance, V1	9.30-10.25 Gymstick-training, V1	9.30-10.45 YogaFlow, V1
	09.30-11.00 Lipunryöstö ulkona	09.30-11 Ulkopelit	10.30-11.00 Venyttely, V1	9.30-11.00 Uinti
			9.30-11.00 Kaupunkipoltti, H1	
12.30-13.30 Lounas	11.00-12.00 Lounas	11.00-12.00 Lounas	11.00-12.00 Lounas	11.00-12.00 Lounas
13.30-14.00 Majoittuminen	12.00-13.00 Kuntosali käytössä omatoimiseen treeniin	12.00-13.00 Kuntosali käytössä omatoimiseen treeniin	12.00-13.00 Kuntosali käytössä omatoimiseen treeniin	12.00 huoneiden luovutus ja kotiin lähtö
	13.00-14.00 Vatsa-selkätunti, V1	13.00-13.45 Pilates, V2	Omatoiminen pelailu:	
	13.00-14.00 Sulkapallo, H1	13.00-13.45 Kahvakuula, V1	1) klo 12-14 Sulkkis, H1 2) klo 12-13 Pickleball, H2	
	13-14 Sähly, H2	13-13.45 Frisbeegolf	13.00-14.00 Bodystep, V1	
			13-14 Pickleball, H2	
14.15-15.30 HIIT Cardio, V1	14.30-16.00 Jousiammunta, H2	14.15-15.30 Sauvatreeni Pyynikille	14.30-16.00 Roundnet, H1	
14.15-15.30 Lentopallo, H2	14.30-15.30 Sh`bam, V1	14.15-15.30 Sähly, H2	14.30-15.30 Kehonpainotreeni, V1	
14.00-15.30 Liikuntarata, H1	14.30-16.00 Kaupunkipoltti, H1	14.15-15.30 Tempurata, kas	14.30-16.00 Salapoliisisuunnistus ulkona	
16.00-17.00 Päivällinen	16.00-17.00 Päivällinen	16.00-17.00 Päivällinen	16.00-17.00 Päivällinen	
17.30-18.30 Roundnet, H1	17.30-18.30 Äänimaljarentoutus, V1	17.30-18.30 Crosstraining, V1	17.30-18.30 Äänimaljarentoutus, V1	
17.30-18.30 Lempää Jooga, V1	17.30-18.30 Pickleball, H2	17.30-18.15 Foamroller, V2	17.30-18.30 Futsal, H2	
17.15-18.30 Vesidisco	17.30-18.30 Bingo, luokka 1	17.00-19.00 Lasten leffailta, L3	17.30-18.30 Akrobatia, V2	
	18.30-21.00 Rantasaunailta Takkahuone A ja B, saunat 1,2 ja 3	19.15-19.45 Vesitreeni, Noora	18.30-21.00 Rantasaunailta Takkahuone A ja B, saunat 1,2 ja 3	
19.30-20.30 Iltapala	19.30- Iltapala takkahuoneella	19.30-20.30 Iltapala	19.30 Iltapala Takkahuoneella	
Tilat: H1= Halli 1 päärakennus H2= Halli 2 Kalliola V1= Voimistelusalali 1 Majala V2= Voimistelusalali 2 Majala Kas =Kamppailusali				

