

Lomaohjelma vko 42

Maanantai 16.10.	Tiistai 17.10.
	09.30-10.15 Kahvakuula, V1
	10.30-11.00 Kehonhuolto, V1
	9.30-11.00 Liikuntarata, H1
13.00-14.00 Lounas	11.00-12.00 Lounas
14.00- Majoittuminen	12.00-13.00 Kuntosali käytössä omatoimiseen treeniin
	13.00-14.00 Roundnet, H1
14.30-16.00 Kehonpainotreeni ja venyttely, V1	13.00-14.00 HipHop/Street, V1
14.30-16.00 Sauvalenkki Pyynikille	14.30-16.00 Terveselkä ja Pilates, V1
14.30-16.00 Kaupunkipolttis, H1	14.00-16.00 Uinti ja Frisbeegolf
16.00-17.00 Päivällinen	16.00-17.00 Päivällinen
17.00-18.00 Sulkapallo, H1	17.30-18.15 Vesitreeni
17.00-18.00 Lempeä Jooga, V1	17.30-18.30 Sähly, H2
17.00-18.00 Sisäsuunnistus	17.00-19.00 Lasten leffailta, L3
18.30-21.00 Rantasaunailta, Takkahuone A ja B, saunat 1,2 ja 3	
19.30-20.30 Iltapala takkahuoneella	19.30- 20.30 Iltapala

Keskiviikko 18.10.	
09.30-10.30 Kuntonyrkkeily, V1	Aikuiset
10.30-11.00 Foamroller, V1	Lapset Lasten ryhmät kokoontuvat aulassa ennen liikuntaa
09.30-11 Pelit ja leikit , H1	
11.00-12.00 Lounas	
12.00 huoneiden luovutus	Tilat: H1= Halli 1 päärakennus H2= Halli 2 Kalliola V1= Voimistelusali 1 Majala V2= Voimistelusali 2 Majala Kas =Kamppailusali
13.00-13.45 FasciaMethod, V1	
13.00-13.45 Roundnet, H1	
	