

Lomaohjelma vko 42

Keskiviikko 18.10.	Torstai 19.10.	Perjantai 20.10.	
	9.30-10.30 Pump, V1	09.30-10.30 Circuit-training, V1	Aikuiset
	10.30-11.00 Venyttely, V1	10.30-11.00 Kehonhuolto, V1	Lapset
	9.30-11.00 Kaupunkipolttis, H1	9.30-11.00 Parkour, Kas	Lasten ryhmät kokoontuvat aulassa ennen liikuntaa
12.00-14.00 Lounas	11.00-12.00 Lounas	11.00-12.00 Lounas	
14.00- Majoittuminen	12.00-13.00 Kuntosali käytössä omatoimiseen treeniin	12.00 huoneiden luovutus ja kotiin lähtö	Tilat: H1= Halli 1 päärakennus H2= Halli 2 Kalliola V1= Voimistelusalusi 1 Majala V2= Voimistelusalusi 2 Majala Kas =Kamppailusalusi 
13.00-13.45 FasciaMethod, V1	13.00-14.00 Tanssillinen tunti, V1		
13.00-13.45 Pelit ja leikit, H1	13.00-14.00 Ulkoleikit		
14.30-16.00 Jousiammunta, H2	14.30-16.00 Kulttuurikävely Pispalaan		
14.30-16.00 Ulkopalloilu, Tah	14.00-16.00 Mailapelit ja easyboxing		
16.00-17.00 Päivällinen	16.00-17.00 Päivällinen		
	17.30-18.30 YogaFlow, V1		
17.30-18.30 Pickleball, H2			
17.30-18.30 Bingo, L3	17.30-18.30 Koko perheen kisailut, H1		
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		