

Lomaohjelma vko 42

Maanantai 16.10.	Tiistai 17.10.	Keskiviikko 18.10.	
	09.30-10.15 Kahvakuula, V1	09.30-10.30 Kuntonyrkkeily, V1	Aikuiset
	10.30-11.00 Kehonhuolto, V1	10.30-11.00 Foamroller, V1	Lapset
	9.30-11.00 Liikuntarata, H1	09.30-11 Roundnet, H1	Lasten ryhmät kokoontuvat aulassa ennen liikuntaa
13.00-14.00 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	Tilat:
	13.00-14.00 Roundnet, H1	13.00-13.45 FasciaMethod, V1	H1= Halli 1 päärakennus
14.30-16.00 Kehonpainotreeni ja venyttely, V1	13.00-14.00 HipHop/Street, V1	13.00-13.45 Pelit ja leikit, H1	H2= Halli 2 Kalliola
14.30-16.00 Sauvalenkki Pyynikille	14.30-16.00 Terve selkä ja Pilates, V1		V1= Voimistelusal 1 Majala
14.30-16.00 Kaupunkipoltti, H1	14.00-16.00 Akrobatia ja Frisbeegolf		V2= Voimistelusal 2 Majala
16.00-17.00 Päivällinen	16.00-17.00 Päivällinen		Kas =Kamppailusal
17.00-18.00 Sulkapallo, H1			
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 takahuoneella	19.30- 20.30 Iltapala		

