

Lomaohjelma vko 42

Maanantai 16.10.	Tiistai 17.10.	Keskiviikko 18.10.	Torstai 19.10.	Perjantai 20.10.
Aikuiset	09.30-10.15 Kahvakuula, V1-Elina	09.30-10.30 Kuntonyrkkeily, V1-Elina	9.30-10.30 Pump, V1	09.30-10.30 Circuit-training, V1-Elina
Lapset	10.30-11.00 Kehonhuolto, V1-Elina	10.30-11.00 Foamroller, V1-Elina	10.30-11.00 Kehonhuolto, V1	10.30-11.00 Kehonhuolto, V1-Elina
Lasten ryhmät kokoontuvat aulassa ennen liikuntaa	9.30-11.00 Liikuntarata, H1	09.30-11 Roundnet , H1	9.30-11.00 Kaupunkipolttis, H1	9.30-11.00 Parkour, Kas
13.00-14.00 Lounas	11.00-12.00 Lounas	11.00-12.00 Lounas	11.00-12.00 Lounas	11.00-12.00 Lounas
14.00- Majoittuminen	12.00-13.00 Kuntosali käytössä omatoimiseen treeniin	12.00-13.00 Kuntosali käytössä omatoimiseen treeniin	12.00-13.00 Kuntosali käytössä omatoimiseen treeniin	12.00 huoneiden luovutus ja kotiin lähtö
	13.00-14.00 Roundnet, H1	13.00-13.45 FasciaMethod, V1-Elina	13.00-14.00 Tanssillinen tunti, V1	Tilat:
14.30-16.00 Kehonpainotreeni ja venyttely, V1	13.00-14.00 HipHop/Street, V1	13.00-13.45 Pelit ja leikit, H1	13.00-14.00 Ulkoleikit	H1= Halli 1 päärakennus
14.30-16.00 Sauvalenkki Pyynikille, -Elina	14.30-16.00 Terveiskä ja Pilates, V1	14.30-16.00 Jousiammunta, H2-Elina	14.30-16.00 Kulttuurikävely Pispalaan	H2= Halli 2 Kalliola
14.30-16.00 Kaupunkipolttis, H1	14.00-16.00 Akrobatia ja Frisbeegolf	14.30-16.00 Ulkopalloilu, Tah	14.00-16.00 Mailapelit ja easyboxing	V1= Voimistelusal 1 Majala
16.00-17.00 Päivällinen	16.00-17.00 Päivällinen	16.00-17.00 Päivällinen	16.00-17.00 Päivällinen	V2= Voimistelusal 2 Majala
17.00-18.00 Sulkapallo, H1			17.30-18.30 YogaFlow, V1	Kas =Kamppailusal
17.00-18.00 Lempeä Jooga, V1- Elina	17.30-18.30 Sähly, H2	17.30-18.30 Pickleball, H2	17.30-18.30 Koko perheen kisailut, H1	
17.00-18.00 Sisäsuunnistus	17.00-19.00 Lasten leffailta, L3	17.30-18.30 Bingo, L3		
18.30-21.00 Rantasaunailta Takkahuone A ja B, saunat 1,2 ja 3- Elina		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	19.30-20.30 Iltapala takkahuoneella	19.30-20.30 Iltapala	

