

Lomaohjelma vko 8				
Maanantai 19.2	Tiistai 20.2.	Keskiviikko 21.2.	Torstai 22.2.	Perjantai 23.2.
	7.30-9.30 Aamupala	7.30-9.30 Aamupala	7.30-9.30 Aamupala	7.30-9.30 Aamupala
	09.30-10.15 Kehonpainotreeni V1	09.30-10.15 PowerStep, V1	9.30-10.15 DanceParty, V1	09.30-11.00 Megacircuit, H1
	10.15-11.00 FasciaPower, V1	10.15-11.00 PowerPilates, V1	10.15-11.00 Flexibility, V1	09.30-11.00 Yogaflex ja äänimaljarentoutus, V1
Aikuiset	9.30-11.00 Ulkopelit ja mäenlaskua	09.30-11.00 AIKUISET JA LAPSET Ryhmäakrobatia, KAS	9.30-11.00 Ulkopelit ja mäenlaskua	9.30-11.00 Kisailut, H2
Lapset	9.30-11.00 AIKUISET JA LAPSET Pilkkiminen (säävaraus)		9.30-11.00 AIKUISET JA LAPSET Pilkkiminen (säävaraus)	
12.30-13.30 Lounas	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas	11.00-12.00 Lounas
13.30-14.00 Majoittuminen	12.30-15.30 AIKUISET JA LAPSET Hiihtoretki Kaupin Urheilupuistoon	12.00-13.00 Kuntosali käytössä omatoimiseen treeniin	12.30-15.30 AIKUISET JA LAPSET Hiihtoretki Kaupin Urheilupuistoon	12.00 huoneiden luovutus ja kotiin lähtö
	Opistolle jääville:	13.00-14.00 Omatoiminen Sulkapallo, Hallit varattu käyttöön	Opistolle jääville:	Tilat:
14.00-15.00 Pelit ja leikit, H1	13.00-15.00 Taitorata, H1	14.15-16.00 Ulkopelit ja mäenlaskua	13.00-15.00 Taitorata, H1	H1= Halli 1 päärakennus
15.00-16.00 Parkour, Kas	15.00-15.45 Bingo, Luokka 1	14.30-15.15 Kuntorykkeily, KAS	15.00-15.45 Sisäsuunnistus	H2= Halli 2 Kalliola
14.15-15.00 Voimatreeni kuntosalilla	13.00-14.00 Jousiammunta, H2	14.15-15.15 Pickleball, H2	13.00-14.00 Futsal, H2	V1= Voimistelusalii 1 Majala
14.30-15.15 LatinoPower, V1	14.00-15.00 Sulkapallo, H2	15.30-16.15 BodyBalance, V1	14.00-14.45 FasciaPower, H2	Kas =Kamppailusali
15.15-16.00 FasciaMethod, V1	15.00-15.30 Äänimaljarentoutus, V1		15.00-15.45 Seinäpilates, H2	
16.00-17.30 Päivällinen	16.00-17.30 Päivällinen	16.00-17.30 Päivällinen	16.00-17.30 Päivällinen	
17.30-18.30 Sähly, H2	17.30-18.30 Kehonhuolto, V1	17.30-18.30 Core, V1	17.30-18.30 Cross-training, V1	
17.30-18.15 Vesitreeni	17.30-18.30 Palloilu, H2	17.00-18.30 Vesidisco	17.30-18.30 Palloilu, H2	
17.30-19.00 Kaupunkipoltti, H1	18.30-21.30 Rantasaunailta Takkahuone A ja B, saunat 1,2 ja 3		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	

