

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, Heini	9.30-10.15 DanceParty, V1, Heini	09.30-11.00 Cross-Training, V1, Elina
	10.15-11.00 BoWellness, V1,	10.15-11.00 PowerPilates, V1, Heini	10.15-11.00 Flexibility, V1, Heini	09.50-10.30 Vesitreeni, Ansku
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), Marko		9.30-11.00 AIKUISET JA LAPSET Pilkkiminen (säävaraus), Marko	
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, Ville	12.00-13.00 1)Ohjattu sauvalenkki Pyynikille tai 2) omatoiminen Kuntosali käytössä	12.30-15.30 AIKUISET JA LAPSET Hiihtoretki Kaupin Urheilupuistoon, Ville	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	12.30-14.30 Taitorata, H1	14.15-16.15 Ulkopelit ja mäenlaskua	12.30-15.00 Taitorata, H1	H1= Halli 1 päärakennus
15.00-16.00 Parkour, Kas	15.00-15.45 Bingo, Luokka 1	14.30-15.15 Kuntonyrkkeily, KAS, Ansku	15.00-15.45 Geegoilu	H2= Halli 2 Kalliola
14.15-15.00 Voimatreeni kuntosalilla, Elina	12.30-13.30 Jousiammunta, H2, Marko	14.15-15.15 Pickleball, H1, Elina	12.30-13.15 Futsal, H2, Tupu	V1= Voimistelusalusi 1 Majala
14.30-15.15 LatinoPower, V1, Piia?	13.45-14.45 Sulkapallo, H2, Marko	15.30-16.15 BodyBalance, V1, Julia	13.45-14.30 FasciaPower, V1, Tupu	Kas =Kamppailusali
15.15-16.00 FasciaMethod, V1, Piia?	13.45-14.30 Lavis, V1, Elina		14.45.-15.30 BoWellness, V1, Tupu	
	15.00-15.30 Äänimaljarentoutus, V1, Elina			
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 Palaudu lempeästi, V1, Ansku	17.30-18.30 Crosscore, V1, Elina	17.30-18.30 Lempeä jooga, V1, Elina	
17.30-18.15 Vesitreeni, Ansku	17.30-18.30 Palloilu, H2	17.30-18.30 Sähly, H2	17.30-18.30 Palloilu, H2	
17.30-19.00 Kaupunkipoltis, H1	18.30-21.30 Rantasaunailta, Takkahuone A ja B, saunat 1,2 ja 3	17.00-18.30 Vesidisco	18.30-21.00 Rantasaunailta, Elina 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	

