

Lomaohjelma vko 42

Maanantai 14.10.	Tiistai 15.10.	Keskiviikko 16.10.	Torstai 17.10.
Aikuiset	9.30-10.15 Voimaharjoittelu kiekkoilla ja käsipainoilla, V1, Tupu	09.30-10.15 Combat, V1, Piia	9.30-10.15 FasciaMethod, V1 - Tupu
Lapset	10.15-11.00 Luuliikunta hyppyjen ja täräysten kautta, V1, Tupu	10.30-11.00 Kehonpainotreeni, V1, Piia	10.15-11.00 BoWellness,V1 - Tupu
Lasten ryhmät kokoontuvat luokka 3	9.30-11.00 Parkor, Kas	09.30-11 Pelit ja leikit, H1	9.30-11.00 Tempurata H1,
12.30-13.30 Lounas	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas
13.30- Majoittuminen	12.00-13.30 Ulkopalloilu, Tahmela	12-13.30 Frisbeegolf ja pihapelit	12.00 huoneiden luovutus ja kotiin lähtö Tilat: H1= Halli 1 päärakennus H2= Halli 2 Kalliola V1= Voimistelusalii 1 Majala Kas =Kamppailusali
	13.45-14.30 Bingo, Luokka 3	13.45-14.30 Akrobatia, Kas	
	14.30-15.30 Leikkimieliset kisailut, Halli 1	14.45-15.45 Uinti	
14.30-16.00 Kaupunkipoltti, H1	12.00-13.00 Sulkapallo, H2	12.30-13.30 Jousiammunta, H2	
14.30-15.30 Cross-training, V1, Piia	13.30-14.30 Sauvalenkki Pyynikille	14.00-15.00 Pickleball, H2	
15.30-16.00 Foamroller, V1, Piia	15.00-15.30 Äänimaljarentoutus, V1, Ansku	15.00-15.45 Sähly, H2	
16.00-17.00 Päivällinen	16.00-17.00 Päivällinen	16.00-18.00 Päivällinen	
17.00-18.00 Koko perheen dodgeball, H2	17.00-18.00 Mailapelit, H2	17.00-19.00 Lasten leffailta, L3	
17.00-18.00 JoogaFlow, V1, Piia	17.00-18.00 Syvävenyttely, V1, Piia	18.00-18.45 Vesitreeni, päärakennus uimaallas	
18.30-19.30 Rantasauna 1 ja 2 käytössä, Takkahuone A	18.30-21.00 Rantasaunailta Takkahuone A , saunat 1,2 ja 3- Ansku * Pyyhe huoneesta mukaan		
19.30-20.30 Iltapala Ravintola Säteessä	19.30-20.30 Iltapala Takkahuoneella	19.30-20.30 Iltapala Ravintola Säteessä	

