

Ohjelma					
	Maanantai 17.2	Tiistai 18.2.	Keskiviikko 19.2.	Torstai 20.2.	Perjantai 21.2.
		7.30-9.00 Aamupala	7.30-9.00 Aamupala	7.30-9.00 Aamupala	7.30-9.00 Aamupala
		09.30-10.00 Tabata 30', V1, Julia	09.30-10.15 Combat, V1, Piia	9.30-10.15 Shapes, V1, Ashley	9.30-10.30 Circuit, V1, Elina
Aikuiset		10.15-11.15 Pump, V1, Piia	10.15-11.00 FasciaMethod, V1, Tupu	10.15-11.00 Pilates, V1, Ashley	10.30-11.00 Kehonhuolto, V1, Elina
Lapset		9.30-11.15 Kinball ja Sulkkis, H2	9.30-11.00 Ulkopelit ja mäenlaskua	9.30-11.00 Ulkopelit ja mäenlaskua	9.30-11.00 KOKO PERHEEN KAUPUNKIPOLTTIS, H1
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	12.30-14.00 Lentopallo aikuisille, Halli 1, Marko	12.30-15.30 AIKUISET JA LAPSET Hiihtoretki Kaupin Urheilupuistoon, Ville	12.00 huoneiden luovutus ja kotiin lähtö
* lapset kokoontuvat luokka 1		Opistolle jääville:		Opistolle jääville:	Tilat:
14.15-15.15 Pelit ja leikit, Halli 1		13.00-14.30 Tempurata, Kamppis	12.30-14.00 LEFFA Lapsille	13.00-14.30 Pickleball, H1	H1= Halli 1 päärakennus
15.30-16.15 Akrobatia, Kas		15.00-16.00 Ulkoleikit	14.30-16.00 Parkour, KAS	15.00-16.00 Taitoharjoittelu, Kas	H2= Halli 2 Kalliola
14.15-15.15 Cross-training, V1, Elina		13.00-14.30 Sulkapallo, H2, Marko	14.30-15.15 Hyrox, V1, Julia	13.00-14.00 Pickleball, H2, Marko	V1= Voimistelusali 1 Majala
15.30-16.15 Foamroller, V1, Elina		15.00-16.00 Balance, V1, Julia	15.30-16.15 YogaFlow, V1, Elina	14.15-15.00 Sähly, H2, Tupu	Kas =Kamppailusali
			14.30-16.30 Omatoiminen kuntosali	15.15-16.00 Barefoot, V1, Julia	
16.00-17.30 Päivällinen		16.00-17.30 Päivällinen	16.00-17.30 Päivällinen	16.00-17.30 Päivällinen	
17.30-18.30 Zumba, V1, Laura		17.30-18.30 Palaudu lempeästi ja äänimalja, V1	17.30-18.30 BoWellness, V1, Tupu	17.30-18.30 Kahvakuula, V1, Jari	
17.45-18.30 Vesitreeni		17.30-18.30 KOKO PERHEEN SÄHLY, H2	17.30-18.30 Vesidisco	17.30-18.30 Bingo, luokka 1	
17.30-19.00 Kaupunkipolttis, H1		18.30-21.30 Rantasaunailta, Takkahuone A ja B, saunat 1,2 ja 3		18.30-21.30 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	

