

	lomaohjelma		
Keskiviikko 26.7.	Torstai 27.7.	Perjantai 28.7.	
	9.30-10.30 Kuntonyrkkeily, V1 10.30-11.00 Coretreeni, V1 9.30-11.00 Akrobatia ja temppuilu, Kas	09.30-10.30 Circuit, V1 10.30-11.00 Kehonhuolto, V1 9.30-11.00 Uintia altaalla	Aikuiset Lapset 7-12-v. tai kaikki yhdessä Lapset 5-6v. Lasten ryhmät kokoontuvat aulassa ennen liikuntaa
13.00-14.00 Lounas	11.00-12.00 Lounas	11.00-12.00 Lounas	Tilat:
14.00 Majoittuminen	12.00-13.00 Kuntosali käytössä omatoimiseen treeniin 12.30-14.00 Melonta * kokoontuminen rantaan 12.30-14.00 Leirimysteerit, Villa Varala	12.00 huoneiden luovutus ja kotiin lähtö	H1= Halli 1 päärakennus H2= Halli 2 Kalliola V1= Voimistelusalali 1 Majala V2= Voimistelusalali 2 Majala Kas =Kamppailusali
14.30-15.30 Kahvakuulatunti, V1 16.30-15.30 Foamroller, V1 14.30-16.00 Ulkopalloilu, Tahmela	15.00-16.00 Balance, V1 15.00-16.00 Cross-training kuntosalilla 15.00-16.00 Frisbeegolf		
16.00-17.00 Päivällinen	16.00-17.00 Päivällinen		
17.30-18.30 Sähly, H2 17.30-18.15 Vesitreeni 17.00-19.00 Lasten leffailta, L3	17.30-18.30 Roundnet, H2 17.30-18.30 Kaupunkipoltti, H1 19.00-21.00 Rantasaunailta Takkahuone A ja B, saunat 1,2 ja 3		
19.30-20.30 Iltapala	19.30 Iltapala Takkahuoneella		