

lomaohjelma vko 8

Keskiviikko 22.2.	Torstai 23.2.	Perjantai 24.2.	Aikuiset
	Aamupala	Aamupala	Lapset 8-12-v. tai kaikki yhdessä
	9.30-10.25 Balance, V2	09.30-11.00 Megacircuit, H1	Lapset 5-7v.
	9.30-10.25 Gymstick-training, V1	9.30-10.45 YogaFlow, V1	Lasten ryhmät kokoontuvat aulaan ennen liikuntaa
	10.30-11.00 Venyttely, V1	9.30-11.00 Luistelu	
	9.30-11.00 Kaupunkipolttis, H1	9.30-11.00 Uinti	
12.30-13.30 Lounas	11.00-12.00 Lounas	11.00-12.00 Lounas	
13.30-14.00 Majoittuminen	12.00-13.00 Kuntosali käytössä omatoimiseen treeniin	12.00 huoneiden luovutus ja kotiin lähtö	Tilat:
	12.00-14.00 Perheen pilkkikisa		H1= Halli 1 päärakennus
	* kokoontuminen rantaan		H2= Halli 2 Kalliola
	13.00-14.00 Bodystep, V1		V1= Voimistelusali 1 Majala
14.15-15.30 Sauvatreeni Pyynikille	14.30-16.00 Roundnet, H1		V2= Voimistelusali 2 Majala
14.15-15.30 Pickleball, H2	14.30-15.30 Kehonpainotreeni, V1		Kas =Kamppailusali
14.15-15.30 Temppurata, kas	14.30-16.00 Koris ja futsal, H2		
	14.30-16.00 5-7-v. Liikuntaleikit ja akrobatia, Kas		
16.00-17.00 Päivällinen	16.00-17.00 Päivällinen		
17.30-18.30 Crosstraining, V1	17.30-18.30 Äänimaljarentoutus, V1		
17.30-18.15 Vesitreeni	17.30-18.30 Futsal, H2		
17.00-19.00 Lasten leffailta, L3	17.30-18.30 Disco, V2		
	18.30-21.00 Rantasaunailta Takkahuone A ja B, saunat 1,2 ja 3		
19.30-20.30 Iltapala	19.30 Iltapala Takkahuoneella		

