

Lomaohjelma vko 8

Maanantai 20.2	Tiistai 21.2.	Keskiviikko 22.2.	
	Aamupala	Aamupala	
	09.30-11.00 Pump V1	09.30-11.00 Kuntonyrkkeily, Kas	Aikuiset
	09.30-11 FasciaMethod, V2	09.30-10.30 Love2Dance, V1	Lapset 8-12-v. tai kaikki yhdessä
	9.30-11.00 Luistelu	09.30-11 ulkopelit ja pulkkamäki	Lapset 5-7v.
	09.30-11.00 5-7-v.Pulkkamäki	09.30-11.00 5-7-v.Luistelu	Lasten ryhmät kokoontuvat aulaan ennen liikuntaa
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	
	13.00-14.00 Sh`bam, V1		
	13.00-14.00 Sulkapallo, H1		
	13.00-14.00 Sähly, H2		
	13.00-14.00 5-7-v. Liikuntaleikit, Kas		
14.15-15.30 HIIT Cardio, V1	14.30-16.00 Jousiammunta, H2		
14.15-15.30 Lentopallo, H2	14.30-15.30 Vatsa-selkätunti, V1		
14.00-15.30 Liikuntarata, H1	14.30-16.00 Kaupunkipoltit, H1		
16.00-17.00 Päivällinen	16.00-17.00 Päivällinen		
17.30-18.30 Roundnet, H1	17.30-18.30 Äänimaljarentoutus, V1		
17.30-18.30 Lempä Jooga, V1	17.30-18.30 Pickleball, H2		
17.15-18.30 Vesidisco tai lautapelit	17.30-18.30 Lautapelit		
	18.30-21.00 Rantasaunailta Takkahuone A ja B, saunat 1,2 ja 3		
19.30-20.30 Iltapala	19.30- Iltapala takkahuoneella		

Tilat:

H1= Halli 1 päärakennus

H2= Halli 2 Kalliola

V1= Voimistelusali 1 Majala

V2= Voimistelusali 2 Majala

Kas =Kamppailusali

