

Lomaohjelma vko 8	Aikuiset	Lapset 8-12-v. tai kaikki yhdessä	Lapset 5-7v.	
Maanantai 20.2	Tiistai 21.2.	Keskiviikko 22.2.	Torstai 23.2.	Perjantai 24.2.
	Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
	09.30-11.00 Pump V1	09.30-11.00 Kuntonyrkkeily, Kas	9.30-10.25 Balance, V2	09.30-11.00 Megacircuit, H1
	09.30-11 FasciaMethod, V2	09.30-10.30 Love2Dance, V1	9.30-10.25 Gymstick-training, V1	9.30-10.45 YogaFlow, V1
	9.30-11.00 Luistelu	09.30-11 ulkopelit ja pulkkamäki	10.30-11.00 Venyttely, V1	9.30-11.00 Luistelu
	09.30-11.00 5-7-v.Pulkkamäki	09.30-11.00 5-7-v.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	11.00-12.00 Lounas	11.00-12.00 Lounas
13.30-14.00 Majoittuminen	12.00-13.00 Kuntosali käytössä omatoimiseen treeniin	12.00-13.00 Kuntosali käytössä omatoimiseen treeniin	12.00-13.00 Kuntosali käytössä omatoimiseen treeniin	12.00 huoneiden luovutus ja kotiin lähtö
	13.00-14.00 Vatsa-selkätunti, V1	13.00-13.45 Pilates, V2	12.00-14.00 Perheen pilkkikisa	
	13.00-14.00 Sulkapallo, H1	13.00-13.45 Kahvakuula, V1	* kokoontuminen rantaan	
	13.00-14.00 Sähly, H2	13.00-13.45 Sulkapallo, H2	13.00-14.00 Bodystep, V1	
	13.00-14.00 5-7-v. Liikuntaleikit, Kas	13.00-13.45 Lumiveistokset		
14.15-15.30 HIIT Cardio, V1	14.30-16.00 Jousiammunta, H2	14.15-15.30 Sauvatreeni Pyynikille	14.30-16.00 Roundnet, H1	
14.15-15.30 Lentopallo, H2	14.30-15.30 Sh`bam, V1	14.15-15.30 Sähly, H2	14.30-15.30 Kehonpainotreeni, V1	
14.00-15.30 Liikuntarata, H1	14.30-16.00 Kaupunkipolttis, H1	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	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 Crosstraining, V1	17.30-18.30 Äänimaljarentoutus, V1	
17.30-18.30 Lempeä Jooga, V1	17.30-18.30 Pickleball, H2	17.30-18.15 Vesitreeni	17.30-18.30 Futsal, H2	
17.15-18.30 Vesidisco tai lautapelit	17.30-18.30 Lautapelit	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		18.30-21.00 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	
Tilat: H1= Halli 1 päärakennus H2= Halli 2 Kalliola V1= Voimistelusal 1 Majala V2= Voimistelusal 2 Majala Kas =Kamppailusali				

