



TERVEYSTREFFIT JA KUNNON STARTTI 09.07. – 11.07.2010

PERJANTAI 09.07.	LAUANTAI 10.07.	SUNNUNTAI 11.07.
	AAMIAINEN 07.30 – 09.30	AAMIAINEN 07.30 – 09.30
	PP-testit käynnistyvät (erillinen aikataulu)	06.30– 08.00 Aamu-uinti
Vastuuohjaaja: Hanna Kolehmainen	09.30 – 10.15 Fitness Pilates Painisali	09.00 - 09.45 Gymstick PVS
	10.15 – 11.00 Kuntonyrkkeily Painisali	10.00 – 10.45 Vesijumppa Uimahalli
	11.00 – 13.00 LOUNAS	11.30 – 13.00 LOUNAS 12.00 Huoneiden luovutus
	13.30 -15.00 Hikipelit Palloilusali 1	12.15 -13.00 Testien tulokset ja harjoitusohjeet Kurssin arviointi Kokoustila 1
	15.30 – 16.15 Kehonhuolto Painisali	
16.30 – 17.30 PÄIVÄLLINEN	16.30 – 17.30 PÄIVÄLLINEN	
17.30 –18.15 Kurssin avaus Kokoustila 1		
18.30 - 20.00 Terveyskuntotestit Palloilusali 1 Circuit training / Kunnon Startti Painisali	18.30 - 21.00 Yleisöuinti uimahalli (majoittuvien hinta) 18.30 – 20.00 Omatoiminen kuntosali	
20.00 – 22.00 Rantasaunat (majoittuvien vuoro)	18.00 – 21.30 Rantasaunat	