

MELONTAKURSSI ALOITTELIJOILLE 09.07. -11.07.2010



PERJANTAI 09.07.

16.30 - 18.00	Päivällinen	Ravintola
17.30 - 18.15	Tervetuloa !	Kieliluokka
18.30 - 20.30	Kurssin ohjelma ja tavoitteet	
20.30 - 22.00	Melonnan alkeet	Ranta
	Rantasaunat	

LAUANTAI 10.07.

07.15 - 09.30	Aamiainen	Ravintola
09.30 - 12.00	Melontatekniikan hiomista	Ranta
11.30 - 13.00	Lounas	Ravintola
13.30 - 16.00	Melontaa	
	& Pelastautumisharjoitukset	Ranta
17.00 - 19.00	Päivällinen	Ravintola
18.30 - 21.00	Yleisöuinti	Uimahalli
19.00 - 22.00	Rantasaunat	

SUNNUNTAI 11.07.

07.15 - 09.00	Aamiainen	Ravintola
08.00 - 11.00	Melontaretki	Ranta
11.00 - 11.30	Kurssin arviointi ja päätös	Rantanuotio
12.00	Huoneiden luovutus	
11.30 - 13.30	Päätöslounas	Ravintola

Liikunnanohjaaja : Jussi Karjalainen