

CROSS TRAINING -VIIKONLOPPU 14.-16.11.2025



KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Varaa mukaasi iloista mieltä, juomapullo, sisä- ja ulkoliikuntavarusteet sekä uimapuku. Ohjaajana viikonlopussa toimii Suvi Leinonen Lisätiedot: tuomo.nurminen@kolmekampusta.fi	7.30-8.00 Aamiainen	7.30-8.00 Aamiainen
	8.00-8.45 Kehon herättely ulkona, lähtö Starttiaulasta	8.00-9.00 Kehon herättely, Kamppailuareena
	9.00-10.30 Cross Training II, Kamppailuareena	9.00-11.00 Cross Training VI ulkona + päätös ulkona, lähtö Kamppailuareenasta
	11.00-13.00 Lounas	12.00 Huoneiden luovutus ja päätöslounas
	13.00-14.30 Cross Training III, Kamppailuareena	Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
	14.45-16.15 Cross Training IV ulkona, lähtö Starttiaulasta	
15.00 Majoittuminen huoneisiin	16.30-17.15 Huoltavat ja palauttavat, Tanssistudio	
16.30-17.15 Päivällinen	17.30-19.00 Päivällinen	
17.15-18.00 Cross Training perusteet ja ohjelman läpikäynti, Luokka 1	18.30-22.00 Rantasaunat	
18.30-19.15 Cross Training 1, Kamppailuareena	20.00-21.00 Iltapala	
19.15-20.00 Liikkuvuus, Kamppailuareena		
20.00-22.00 Rantasaunat		
20.00-21.00 Iltapala		

