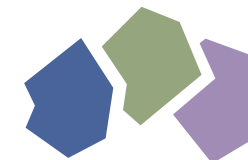


KUNTOFIILIS -VIIKONLOPPU 12.-14.12.2025



KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Varaa mukaasi sisäliikuntavarusteet, uimapuku, juomapullo sekä iloista mieltä. Ohjaajana viikonlopussa toimii Pajulahden liikunnanohjaajat. Varaa myös aikasi suosittuun Inbody -kehonkoostumusmittaukseen (31€). Lisätiedot: tuomo.nurminen@kolmekampusta.fi 044-7755369	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	9.30-11.00 Kuntosaliharjoittelu, Päärakennuksen kuntosali	9.00-10.00 Kickbike ulkona - ryhmä 1, lähtö Starttiaulasta 10.00-11.00 Kickbike ulkona - ryhmä 2, lähtö Starttiaulasta
	11.00-13.30 Lounas	11.00-12.00 Huoneiden luovutus 11.00-12.30 Lounas
	13.15-14.00 60+ aikuisen kokonaisvaltainen hyvinvointi, Kokouspaju 2	12.30-14.00 FasciaMethod - kehonhuoltoa, Voimistelusalii
14.00-14.45 Avaus ja ohjelman läpikäynti, Luokka Nikkinen	15.00-16.30 Cornhole, Nikula-halli	14.00 - 14.30 Kurssin päätös ja palautteet, Luokka Nikkinen
15.00 Majoittuminen		Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!
15.45-16.30 Keppijumppa, Tanssistudio		
16.30-18.00 Päivällinen	16.30-17.30 Päivällinen	
18.00-19.30 Tasapaino- ja rentousharjoitus, Voimistelusalii	17.30-19.00 Sisäcurling ja kehonhuolto, Tanssistudio	
19.30-22.00 Rantasaunat yleisövuorolla	18.00-22.00 Rantasaunat yleisövuorolla	

