

NAISTEN HYVINVOINTI- JA SPORTTIVIikonLOPPU KISAKALLIOSSA

13-15.3.2026



KOLMEN KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Tervetuloa Kisakallioon! Varaa mukaasi iloista mieltä, juomapullo sekä sisä- ja ulkoliikuntavarusteet. Ohjaajana viikonlopun aikana toimii Joanna Mauno. Lisätiedot: petra.friman@kolmekampusta.fi	7.00-9.30 Aamiainen	7.00-8.45 Aamiainen
	7.00-9.30 Kuntosali (omatoiminen), Päärakennuksen kuntosali	9.00-10.00 Mindfulness-kävelylenkki luonnon helmassa
	8.00-9.00 InBody kehonkoostumusmittaus halukkaille erikoishintaan, Päärakennus	10.15-11.15 Barre HIIT, Kunto
	9.30-10.30 Barre, Kunto	12.00 Huoneiden luovutus
	10.30-11.30 Tabata, Kunto	
	12.00-13.00 Lounas	12.00-12.45 Lounas
	13.00-13.45 Päiväunet tai omatoiminen rentoutuminen	12.45-13.30 Kehonhuolto, Kunto
	13.45-14.45 Voimatreeni ulkosalilla	13.30-14.15 Viikonlopun päätös ja palautteet, Teho
	15.00-15.45 Keskivartalo Core, Kunto	
16.00-18.00 Majoittuminen Hotelli Omenatarhaan	15.45-16.15 Välipala, Kimallus	Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!
16.00-17.00 Päivällinen	16.15-17.15 Jousiammunta, Pallohalli A	
17.00-17.45 Kurssin avaus ja ohjelman esittely, Omenatarha krs 2	17.15-18.00 Joannan Dance Party, Kunto	
18.00-19.30 Power Pilates, Pallohalli A	18.00-18.45 Päivällinen	
19.45-22.00 Rantasaunat	19.00-21.00 Rantasauna Kaarna	
21.00 Iltapala	21.00 Iltapala	

