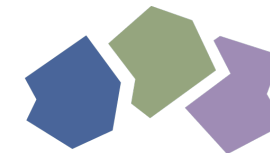


PILATES- JA BARREVIIKONLOPPU 17.-19.4.2026



KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE



PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Varaa mukaasi iloista mieltä, juomapullo, sisä- ja ulkoliikuntavarusteet sekä uikkarit. Voit hautessasi ottaa mukaan myös oman jumppamaton ja viltin. Ohjaajana viikonlopussa toimii Mirka Haasto ja Noora Huikko Lisätiedot: tuomo.nurminen@kolmekampusta.fi	7.15-8.45 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	8.45-9.30 Aamuherättely ulkona, lähtö vastaanoton aulasta	8.30-9.15 Aamuherättely ulkona kepillä, lähtö Starttiaulasta
	9.30-11.00 Barre, Voimistelusal	9.15-10.15 Pilates, Tanssistudio
	11.00-13.00 Lounas	10.30-11:30 Barre ja venyttelyt, Voimistelusal
	13.00-14.15 Pilates, Tanssistudio	12.00 mennessä huoneiden luovutus
15.00 alkaen Majoittuminen	15.00-16.30 FasciaMethod, Tanssistudio	12.00-13.00 Lounas
16.30-17.15 Päivällinen	16.30-18.15 Päivällinen	13.00-13.30 Kurssin päätös, Luokka Olenius
17.15-18.00 Avausinfo, Luokka Olenius	18.15-19.00 Vesijumppa, Uimahalli	Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!
18.00-19.30 Pilatesharjoittelun perusteet + harjoitus + rentoutus, Tanssistudio	19.00-21.00 Iltauinti yleisövuorolla (+5€/hlö), Uimahalli	
19.30-22.00 Rantasaunat yleisövuorolla	19.00-22.00 Rantasaunat yleisövuorolla	
20.00-22.00 Iltapala	20.00-22.00 Iltapala	