

NAISTEN HYVINVOINTI- JA SPORTTIVIikonLOPPU KISAKALLIOSSA

13-15.3.2026



KOLMEN KAMPUKSEN
URHEILUOISTO

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
	8.00-9.00 InBody kehonkoostumusmittaus halukkaille erikoishintaan, Päärakennus 9.30-10.30 Ryhmä 1: Barre, Kunto Ryhmä 2: Ohjattu kuntosali 10.30-11.30 Ryhmä 1: Ohjattu kuntosali Ryhmä 2: Barre, Kunto	9.00-10.00 Mindfulness-kävelylenkki luonnon helmassa 10.15-11.15 Barre HIIT, Pallohalli 12.00 Huoneiden luovutus
	12.00-13.00 Lounas	12.00-12.45 Lounas
	13.00-13.45 Päiväunet tai omatoiminen rentoutuminen 13.45-14.30 Voimatreeni ulkosaliilla	12.45-13.30 Kehonhuolto, Pallohalli 13.30-14.15 Viikonlopun päätös ja palautteet, Pallohalli
16.00-18.00 Majoittuminen Hotelli Omenatarhaan	14.45-15.45 Palloilut, Käsipallokenttä 15.45-16.15 Välipala, Kimallus	Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!
16.00-17.00 Päivällinen 17.00-17.45 Kurssin avaus ja ohjelman esittely, Omenatarha krs 2	16.15-17.00 Ryhmä 1: Jousiammunta, Pallohalli A Ryhmä 2: Joannan Dance Party, Pallohalli B 17.00-17.45 Ryhmä 1: Joannan Dance Party, Pallohalli B Ryhmä 2: Jousiammunta, Pallohalli A	
18.00-19.30 Power Pilates, Pallohalli A 19.45-22.00 Rantasaunat 21.00 Iltapala	18.00-18.45 Päivällinen 19.00-21.00 Rantasauna Kaarna 21.00 Iltapala	

