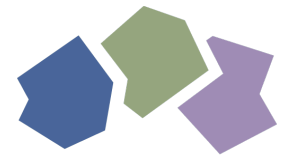


PILATES- JA BARREVIIKONLOPPU KISAKALLIOSSA 6.-8.11.2026



KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO

PAJULAHTI · KISAKALLIO · MÄKELÄNRINNE

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p>Tervetuloa Kisakallioon!</p> <p>Varaa mukaasi iloista mieltä, juomapullo, sisä- ja ulkoliikuntavarusteet sekä uikkarit. Voit hautessasi ottaa mukaan myös oman jumppamaton ja viltin.</p> <p>Ohjaajana viikonlopussa toimii Mirka Haasto ja Joanna Mauno</p> <p>Lisätiedot: jani.jokinen@kolmekampusta.fi</p>	<p>7.15-8.45 Aamiainen</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p>
	<p>8.45-9.30 Aamuherättely ulkona, lähtö pääovilta</p> <p>9.30-10.15 Ryhmä 1: Lihaskuntoharjoitus, STC Ryhmä2: FasciaMethod, Peilisali</p> <p>10.30-11.15 Ryhmä 1: FasciaMethod, Peilisali Ryhmä 2: Lihaskuntoharjoitus, STC</p>	<p>8.30-9.15 Aamuherättely ulkona kepillä, lähtö pääovilta</p> <p>9.15-10.15 Pilates, Peilisali</p> <p>10.15-11.15 FasciaMethod, Peilisali</p> <p>12.00 Huoneiden luovutus</p>
<p>15.00 alkaen Majoittuminen</p>	<p>13.00-14.00 Pilates, Peilisali</p>	<p>12.00-13.00 Lounas</p>
<p>16.30-17.15 Päivällinen</p>	<p>15.30-16.30 Barre Dance & Tabata, Peilisali</p>	<p>13.00-13.30 Kurssin päätös ja palautteet, Teho</p>
<p>17.15-18.00 Avausinfo, Järvi-Maikkala sali</p>	<p>17.00-18.00 Päivällinen</p>	<p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p>18.00-19.00 Pilates, Peilisali</p>	<p>19.00-20.00 Venyttely ja rentoutus, Peilisali</p>	
<p>19.00-20.00 Barre, Peilisali</p>		
<p>20.00-21.00 Iltapala</p>	<p>20.00-22.00 Iltapala</p>	
<p>20.00-22.00 Rantasaunat ja avanto</p>	<p>20.00-22.00 Rantasaunat ja avanto</p>	

