



KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Varaa mukaasi iloista mieltä, juomapullo, sisä- ja ulkoliikuntavarusteet sekä uimapuku. Voit hautessasi ottaa mukaan myös oman jumppamaton ja viltin. Ohjaajana viikonlopussa toimii Hanna Pohja Lisätiedot: tuomo.nurminen@kolmekampusta.fi	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	10.00-11.30 Voima ja lihaskuntotreeni, Kamppailuareena	9.30-11.00 Toiminnallinen kiertoharjoitus, Kamppailuareena
	12.00-13.30 Lounas	11.15-12.00 Rentousharjoitus + päätös, Pikkupaju
	14.00-15.30 Core-treeni, Palloilusali 2	12.00 mennessä huoneiden luovutus
	15.30-16.30 Omakustanteinen välipala	12.00-13.30 Lounas
15.00 Majoittuminen	16.30-17.30 Kehonhuolto, Tanssistudio	Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!
15.45-16.30 Traincation Startti, Luokka Haavisto	17.45-19.00 Palautumisharjoitus, Rantasauna 4	
16.30-18.00 Päivällinen	19.00-22.00 Illallinen, Takkahuone	
18.00-19.30 Hybriditreeni, Kamppailuareena		
19.30-20.15 Kehonhuolto, Kamppailuareena		
20.30-21.15 Palautumisharjoitus, Rantasauna 2		
21.15-22.00 Iltapala		

