CROSSTRAINING -VIIKONLOPPU 5.-7.3.2027

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Varaa mukaasi iloista mieltä, juomapullo, sisä- ja ulkoliikuntavarusteet sekä uimapuku. Ohjaajana viikonlopussa toimii Suvi Leinonen	7.15-8.00 Aamiainen	7.30-8.00 Aamiainen
	8.00-8.45 Kehonherättely ulkona, Starttiaula 9.00-10.30 Crosstraining II, Kamppailuareena	8.00-8.45 Kehon herättely ulkona, lähtö Vastaanotto 9.00-11.00 Crosstraining V + päätös, Kamppailuareena
	11.00-13.00 Lounas	12.00 Huoneiden luovutus ja päätöslounas
	13.00-14.30 Crosstraining III, Kamppailuareena 14.45-16.15 Crosstraining IV ulkona (säävara Kamppailuareena)	Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
16.00 Majoittuminen huoneisiin	16.30-17.30 Huoltavat ja palauttavat, Kamppailuareena	
16.30-17.15 Päivällinen	17.30-19.00 Päivällinen	
17.15-18.00 Crosstraining perusteet ja ohjelman läpikäynti, Luokka 1 18.30-20.00 Crosstraining I, Kamppailuareena 20.00-22.00 Rantasaunat 20.00-21.00 Iltapala	18.30-22.00 Rantasaunat 20.00-21.00 Iltapala	

KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO

PAJULAHTI · KISAKALLIO · MÄKELÄNRINNE



