NAISTEN HYVINVOINTI- JA SPORTTIVIIKONLOPPU 5.-7.5.2027

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 Lisätiedot: tuomo.nurminen@kolmekampusta.fi	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-8.45 Aamiainen
	9.30-10.15 Aamuherättely ulkona, lähtö vastaanoton aulasta 10.30-12.00 Crosstraining, Kamppailuareena	8.45-9.15 Aamuherättely ulkona kepillä, lähtö Starttiaulasta 9.15-10.45 Jousiammunta ja Cornhole, Nikula-halli 11.00-11:30 Venyttelyt, Voimistelusali 11.30-12.00 Huoneiden luovutus
	12.00-13.00 Lounas	
	13.15-14.45 Fatbike, lähtö Starttiaulasta	
16.00 alkaen Majoittuminen	15.00-16.15 Pilates, Tanssistudio	12.00-13.00 Lounas 13.00-13.45 Kurssin päätös, Kokouspaju
16.30-17.15 Päivällinen	16.30-17.30 Päivällinen	
17.15-18.00 Avausinfo, Luokka 1 18.00-19.30 Pilatesharjoittelun perusteet + harjoitus + rentoutus, Tanssistudio 20.00-22.00 Oma rantasaunavuoro, Rantasauna 1 20.00-22.00 Iltapala	17.30-18.30 FasciaMethod, Tanssistudio 19.00-21.00 Iltauinti yleisövuorolla (maksuton), Uimahalli 19.00-22.00 Rantasaunat yleisövuorolla 20.00-22.00 Iltapala	Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!

KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO

PAJULAHTI · KISAKALLIO · MÄKELÄNRINNE



