POHJA COACHING TRAINCATION III

12.–14.3.2027

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
16.00 Majoittuminen 16.30-17.30 Päivällinen	9.30-11.00 Core-treeni, Tanssistudio 11.00-13.00 Lounas 13.00-14.30 Voima ja lihaskuntotreeni, Kamppailuareena 15.00-16.00 Omakustanteinen välipala	9.30-11.00 Toiminnallinen kiertoharjoitus, Kamppailuareena 11.15-12.00 Rentousharjoitus + päätös, Tanssistudio 12.00 mennessä huoneiden luovutus
17.30-18.15 Traincation Startti, Luokka Haavisto	16.30-17.30 Kehonhuolto, Tanssistudio 17.45-19.00 Palautumisharjoitus, Rantasauna 4	12.00-13.30 Lounas
18.30-20.00 Hybriditreeni, Kamppailuareena 20.00-20.45 Kehonhuolto, Kamppailuareena 20.45-21.30 Iltapala 21.30-22.15 Palautumisharjoitus, Rantasauna 2	19.00-22.00 Illallinen, Takkahuone	Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!

KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO

PAJULAHTI · KISAKALLIO · MÄKELÄNRINNE



