



TENNISKURSSI

23.6.-27.6.24



Sunnuntai 23.6.24

	Majoittuminen ja ruokalippujen nouto	Kuortanehallin vastaanotto
15:00-15:30	Tervetuloa tenniskurssille, avaus ja info, pelivaatteet päälle!	Luentosali 3, hotelli 2.krs
15:30-18:00	Tennis-aikuiset ja lapset omissa ryhmissään. Tasoryhmien kartoitus-keskikehon hallinnan perusteet tenniksessä.	Tenniskentät
18:00-19:00	Päivällinen noutopöydästä	Aalto tai Eppula
18:00-20:30	Uinti ja rentouttavat poreet, myös päiväkävijät	Uimahalli ja palautumiskeskus

Maanantai 24.6.24

7:00-9:00	Aamiaisen majoittuville	Eppula
9:00-9:15	A+L Kehon virittely pelipäivään	Tenniskentät
9:15-12:00	A: Aamuharjoitus: kehon hallinta peruslyönneissä, kenttä 1 säävara L: Tennis klo 9.15–10.30, kenttä 2 säävara Kiipeily klo 10.45–12.00, Kuortanehallin kiipeilyalue	Tenniskentät & Uimahalli
12:00-13:30	Lounas noutopöydästä	Aalto tai Eppula
14:00-16:00	A: Iltapäiväharjoitus: kehon hallinta, peruslyönnit, sijoittuminen L: Tennis ja uinti (uimaan klo 15.00-16.00)	Tenniskentät & Uimahalli
16:00-21:00	Uinti ja rentouttavat poreet	Uimahalli ja palautumiskeskus
16:30-19:00	Päivällinen noutopöydästä	Aalto tai Eppula
17:00-17:45	Ohjattu liikuntatunti kaikille opistolaisille: BWT	Voimistelusalit hotelli 3.krs
18:00 alkaen	Golf-kierros greencardin omaaville veloituksetta vastaanotosta. Kulku kentälle omalla autolla. Mahdollisuus myös frisbeegolfiin tai Fatbike-pyöräretkeen, kysy lisää vastaanotosta	GOLKENTTÄ->Kuharanta, noin 7 km opistolta

Tiistai 25.6.24

7:00-9:00	Aamiaisen majoittuville	Eppula
9:00-9:15	A+L Kehon virittely pelipäivään	Tenniskentät
9:15-12:00	A: Aamuharjoitus: kehon hallinta, peruslyönnit, suunnanmuutos ja syöttö L: Tennis klo 9.15–10.30, kenttä 2 säävara Jousiammunta klo 10.45–12.00, Kuortanehallin ampuma-alue	Tenniskentät & Uimahalli
12:00-13:30	Lounas noutopöydästä	Aalto tai Eppula

14:00-16:00	A: Iltapäiväharjoitus: kehon hallinta, keskikenttä lentolyönti, syöttö ja palautus L: Tennis ja uinti (uimaan klo 15.00-16.00)	Tenniskentät &Uimahalli
16:00-21:00	Uinti ja rentouttavat poreet	Uimahalli ja palautumiskeskus
16:30-19:00	Päivällinen noutopöydästä	Aalto tai Eppula
18:00-18:45	Ohjattu liikuntatunti kaikille opistolaisille: Puistojumppa	Nurmikenttä
19:00-21:00	Rantasauna lämpimänä, oma pyyhe mukaan	Rantasauna ja takkahuone
Keskiviikko 26.6.24		
7:00-9:00	Aamiainen majoittuville	Eppula
9:00-9:15	A+L Kehon virittely pelipäivään	Tenniskentät
9:15-12:00	A: Aamuharjoitus: kehon hallinta peruslyönneissä, 4-pelissä ja sijoittuminen L: Tennis klo 9.15–10.30, kenttä 2 säävara FunBattle10.45–12.00, Kokoontumispiste	Tenniskentät &Uimahalli
12:00-13:30	Lounas noutopöydästä	Aalto tai Eppula
14:00-16:00	A: Iltapäiväharjoitus: kehon hallinta, erikoislyönnit, 2-pelin sijoittuminen, syvyyssiikkuminen L: Tennis ja uinti (uimaan klo 15.00–16.00)	Tenniskentät &Uimahalli
16:00-18:30	Uinti ja rentouttavat poreet	Uimahalli ja palautumiskeskus
16:30-19:00	Päivällinen noutopöydästä	Aalto tai Eppula
17:00-17:45	Ohjattu liikuntatunti kaikille opistolaisille: Sykejumppa	Voimistelusalihotelli 3.krs
19:00-21:00	Leiriytteen veto ja makkaranpaistoa grillikatoksella Ollin johdolla, myös päiväkävijät	Grillikatos
Torstai 27.6.24		
7:00-9:00	Aamiainen majoittuville	Eppula
8:30-8:45	A+L Kehon virittely pelipäivään	Tenniskentät
8:45-10:30	A: Aamuharjoitus: kehon hallinta koko kenttä, pelistrategian hahmottuminen: L: Tennis klo 8.45–10.00, kenttä 2 säävara Tempuilua 10.15–11.00 Kokoontumispiste	Tenniskentät &Uimahalli
11:00	Huoneiden luovutus, tavaroiden säilytys ja suihkutilat Kuortanehallilla, respa avaa ovet pukutiloihin	Kuortanehalli
11:00-12:30	Lounas noutopöydästä	Aalto tai Eppula
12:30-14:30	A: Iltapäiväharjoitus: 2- ja 4-pelit L: Tennis klo 12.30-13.30 Olympialaiset klo 13.45-14.30, kokoontumispiste	Tenniskentät &Uimahalli
Turvallista kotimatkaa ja mukavaa tenniskesää!		

