

## KUORTANE CAMP

**10.-11.12.2022**

### Lauantai 10.12.2022

12.00-12.30	Tervetuloa -info	Luentosali 1, Liikuntahotelli 2 krs.
13.00-14.30	Kestävyystreeni Fatbikeillä * läskipyörillä maastoreittejä pitkin	Kokoontuminen Kuortanehallin edestä
14.30	Välipala ja majoittuminen huoneisiin	Café Tassi, Liikuntahotelli 1.krs
15.30-17.00	Toiminnallinen treeni	Painihalli
17.15-18.00	Apua jumeihin; High Roller/Fascia -pallot	Voimistelusal, Liikuntahotelli 3.krs
18.00-19.00	Päivällinen	Eppula Buffet, Liikuntahotelli 1.krs
19.30	Honkasaunalla naiset	Honkasauna
20.30	Honkasaunalla miehet	Honkasauna

### Sunnuntai 11.12.2022

7.00	Aamiainen on tarjolla 7.00 alkaen	Eppula Buffet, Liikuntahotelli 1.krs
9.00-10.30	Pickleball -helppo mailapeli herättää	Kenttä 2, Kuortanehalli
11.00-11.45	Intervalliharjoitus sauvoilla * lisää laatua kestävyysharjoitteluun	Kokoontuminen Pallohallin pääty
12.00	Lounas ja huoneiden luovutus*	Eppula Buffet, Liikuntahotelli 1.krs
13.00-14.30	Jousiammunta	Ampumatila, Kuortanehalli
14.30-15.15	Fysioterapeutin liikkuvuusharjoitus	Voimistelusal, Liikuntahotelli 3.krs
15.15	Päätöskahvi ja smoothie	Café Tassi, Liikuntahotelli 1.krs

\*Avainkortit voi jättää Liikuntahotelli kioskille tai respaan.

Valmentaja: Niko Mäkinen