

KUORTANE CAMP

14.-15.10.2023

Lauantai 14.10.2023

12.00-12.30	Tervetuloa -info
13.00-14.30	Kestävyystreeni Fatbikeillä
14.30	Välipala ja majoittuminen huoneisiin
15.30-17.00	Toiminnallinen treeni
17.15-18.00	Apua jumeihin; High Roller/Fascia -pallot
18.00-19.00	Päivällinen
19.30	Honkasaunalla naiset
20.30	Honkasaunalla miehet

Sunnuntai 15.10.2023

7.00	Aamiainen on tarjolla 7.00 alkaen
9.00-9.45	Aamuherättelyt
10.00-10.45	Intervalliharjoitus sauvoilla * Laatu kestävyysharjoitteluun
11.00	Lounas ja huoneiden luovutus*
12.00-13.30	Pickleball
14.00-14.45	Aktiivinen kohdevenyttely ja rentoutus
15.15	Päätöskahvi ja smoothie