

## KUORTANE CAMP

15.-16.4.2023

### Lauantai 15.4.2023

Mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen klo 11 alk. 13 €/hlö

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

### Sunnuntai 16.4.2023

7.00	Aamiainen on tarjolla 7.00 alkaen
9.00-10.30	Cross Training
11.00	Lounas ja huoneiden luovutus
12.15-13.45	Pickleball -helppo mailapeli Jenkeistä
14.00-14.45	Aktiivinen kohdevenyttely ja rentoutus
15.15	Päätöskahvi ja smoothie

Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin