

## KUORTANE CAMP 55+

12.-13.11.2022

### Lauantai 12.11.2022

	Ilmoittautuminen Kuortanehallin vastaanottoon	
11.00	Omakustanteinen lounas	
12.00 – 12.45	Tervetuloa -info	*Luentosali 1, Liikuntahotelli 2.krs
13.00 – 14.30	Kestävyystreeni Fatbikeillä * Matkajumien karkotus maastossa	*lähtö Liikuntahotellin edestä
14.30	Välipala *majoittuminen huoneisiin	*Cafe Tassi, Liikuntahotelli 1.krs
15.30 – 16.15	Toiminnallinen treeni *mukana myös painista tuttuja harjoitteita	*Painihalli
17.00 – 17.45	Apua jumeihin: High roller/fasciapallot	*Voimistelusali, Liikuntahotelli 3.krs
18.00	Päivällinen	*Eppula Buffet, Liikuntahotelli 1.krs
19.30	Honkasaunalla naiset	
20.30	Honkasaunalla miehet	

### Sunnuntai 13.11.2022

7.00	Aamiainen alkaen	*Eppula Buffet, Liikuntahotelli 1.krs
9.30 – 11.00	Pickleball	*kenttä 2, Kuortanehalli
11.00	Lounas ja huoneiden luovutus*	*Eppula Buffet, Liikuntahotelli 1.krs
12.00 – 13.30	Jousiammunta	*Ampumatila, Kuortanehalli
13.45 – 14.30	Kehonhuoltoa ja rentoutus	*Voimistelusali, Liikuntahotelli 3.krs
14.30	Päätöskahvi ja smoothie	*Cafe Tassi, Liikuntahotelli 1.krs