

KUORTANE CAMP 55+

28.-29.05.2022

Lauantai 28.05.2022

Ilmoittautuminen Kuortanehallin vastaanottoon

11.00	Omakustanteinen lounas	Eppula Buffet, Liikuntahotelli 1.krs
12.00 – 12.45	Tervetuloa -info	Kokoustila 2, Liikuntahotelli 2.krs
13.00 – 14.30	Kestävyystreeni Fatbikeillä * Matkajumien karkoitus maastossa	Kokoontuminen Kuortanehallin edessä
14.30	Välipala *majoittuminen huoneisiin	Café Tassi, Liikuntahotelli 1.krs
15.30 – 16.15	Tommin toiminnallinen treeni	Painihalli
17.00 – 17.45	Apua jumeihin; High Roller/Fascia -pallot	Voimistelusal, Liikuntahotelli 3.krs
18.00	Päivällinen	Eppula Buffet, Liikuntahotelli 1.krs
19.30	Honkasaunalla naiset	Honkasauna
20.30	Honkasaunalla miehet	Honkasauna

Sunnuntai 29.05.2022

7.00	Aamiainen alkaen	Eppula Buffet, Liikuntahotelli 1.krs
9.30 – 11.00	Aamuhiki Padelia pelaamalla	Padel -kentät
11.00	Lounas ja huoneiden luovutus*	Eppula Buffet, Liikuntahotelli 1.krs
12.00 – 13.30	Palauttavaa ulkoilua sään mukaan * Suppailu tai Frisbeegolf	Lähtö Liikuntahotellin edestä
14.00 – 14.45	Palauttavaa venyttelyä ja rentoutus	Voimistelusal, Liikuntahotelli 3.krs
15.00	Päätöskahvi ja smoothie	Café Tassi, Liikuntahotelli 1.krs

*Avainkortit voi jättää Liikuntahotelli kioskille tai respaan.

Valmentaja: Tommi Kärkkäinen