

KUORTANE CAMP 55+

29.-30.4.2023

Lauantai 29.4.2023

- Ilmoittautuminen Kuortanehallin vastaanottoon
- 11.00 Mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen
- 12.00 – 12.45 Tervetuloa -info
- 13.00 – 14.30 Kestävyystreeni Fatbikeillä
* Matkajumien karkoitus maastossa
- 14.30 Välipala
*majoittuminen huoneisiin
- 15.30 – 16.15 Cross Training
- 17.00 – 17.45 Apua jumeihin: Highroller ja fascia-pallot
- 18.00 Päivällinen
- 19.30 Honkasaunalla naiset
- 20.30 Honkasaunalla miehet

Sunnuntai 30.4.2023

- 7.00 Aamiainen alkaen
- 9.30 – 11.00 Frisbeegolf -palauttavaa ulkoilua
- 11.00 Lounas ja huoneiden luovutus*
- 12.00 – 13.30 Pickleball
- 13.45 – 14.30 Kehonhuolto ja rentoutus
- 14.30 Päätöskahvi ja smoothie

*Avainkortit voi jättää Liikuntahotelli kioskille tai respaan.