

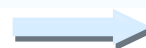


Tenniskurssi 30.6-4.7.2019

Ohjelma sunnuntai-tiistai

A: Aikuiset
S : Simmaritennis

	Sunnuntai 30.6.19	
15:00-15:30	Tervetuloa Kuortaneelle –avaus ja info. Pelivaatteet päälle!	Hyppyri, Pallohalli
15:45-18:00	Tennis – aikuiset ja simmarit omista ryhmissään. Tasoryhmien kartoitus– keskikehon hallinnan perusteet tenniksessä	Tenniskentät
18:00-19:30	Päivällinen simmarit ja kaikki majoittuvat	Ravintola Aalto
18:00-21:00	Uinti & palautumiskeskus poreineen, myös päiväkävijät	Uimahalli
	Maanantai 1.7.19	
7:00-10:00	Aamiainen majoittuville	Eppula buffet
9:00-9:15	A: Kehon virittely (keuhohallinta, liikkuvuus), simmareille oma aamun avaus	Kokoontumispiste
09:30-12:00	A: Aamuharjoitus: Kehon hallinta peruslyönneissä S: Tennis & Uinti (uimaan 10.30-12)	Tenniskentät & Uimahalli
12:00-13:30	Lounas simmareille ja täysihoitolaisille	Ravintola Aalto
14:00-16:00	A: Iltapäiväharjoitus: Kehon hallinta, peruslyönnit, sijoittuminen S: Tennis & Uinti (uimaan 15-16)	Tenniskentät & Uimahalli
16:15-17:00	Kuntomix: Core, keskivartalon lihaksiin keskittyvä treeni	
16:30-19:30	Päivällinen majoittuvat puoli- ja täysihoitolaiset	Ravintola Aalto
18:00 alkaen	* Golf kierros Kuharannassa (Green Card omaaville, Green fee veloitus vastaanotosta, kulku kentälle omalla autolla) * mahdollisuus frisbeegolfiin tai vaikka fatbike-pyöräretkeen omatoimisesti, kysy reception	Kuharanta Golf
18:00-20:00	Uinti ja palautumiskeskus poreineen	Uimahalli
	Tiistai 2.7.19	
7:00-10:00	Aamiainen majoittuville	Eppula buffet
9.00-9.15	A: Kehon virittely, simmareille oma aamun avaus	Kokoontumispiste
09:30-12:00	A: Aamuharjoitus: Kehon hallinta, peruslyönnit, suunnanmuutos ja syöttö S: Tennis & Uinti (uimaan 10.30-12)	Tenniskentät & Uimahalli
12:00-13:30	Lounas simmareille ja täysihoitolaisille	



Tiistai jatkuu		
14:00-16:00	A: Iltapäiväharjoitus: Kehon hallinta keskikenttä-lentolyönti, syöttö ja palautus S: Tennis & Uinti (uimaan 15-16)	Tenniskentät & Uimahalli
16:30-19:30	Päivällinen puoli- ja täysihoitolaiset	Ravintola Aalto
18:00-18:45	Kuntomix: Puistojumppa, vapaa-ajanohjelmaa kaikille	Nurmikenttä
17:00-19:00	Uinti ja palautumiskeskus poreineen	Uimahalli
19:00-21:00	Saunomista ja uimista omalla porukalla, pyyhe mukaan!	Rantasauna
Keskiviikko 3.7.19		
7:00-10:00	Aamiainen majoittuville	Eppula buffet
9:00-9:15	Kehon virittely, simmareilla oma aamun avaus	Kokoontumispiste
09:30-12:00	A: Aamuharjoitus: Kehon hallinta peruslyönneissä, 4-pelissä sijoittuminen S: Tennis & Uinti (uimaan 10.30-12)	Tenniskentät & Uimahalli
14:00-16:00	A: Iltapäiväharjoitus: Kehon hallinta erikoislyönnit, 2-pelin sijoittuminen, syvysliikkuminen S: Tennis & Uinti (uimaan 15-16)	Tenniskentät & Uimahalli
16:15-17:00	Kuntomix: vapaa-ajanohjelmaa kaikille	Kuortanehalli
16:30-19:30	Päivällinen puoli- ja täysihoitolaiset	Ravintola Aalto
18:00-20:00	Uimahalli ja allasosasto	Uimahalli
19:00-21:00	Makkaran paistoa grillikatoksella, kaikki mukaan!	Grillikatos
Torstai 4.7.19		
7:00-10:00	Aamiainen majoittuville	Eppula buffet
9:00-09:15	Kehon virittely, simmareilla oma aamun avaus	Kokoontumispiste
09:30-12:00	A: Aamuharjoitus: Kehon hallinta koko kenttä, pelistrategian hahmottaminen S: Tennis & Uinti (uimaan 10.30-12)	Tenniskentät & Uimahalli
12.00	Huoneiden luovutus, tavaroiden säilytys ja suihkutilat Kuortanehallilla, respa avaa oven pukutiloihin	Kuortanehalli
12:00-13:30	Lounas: Simmarit ja puoli- ja täysihoitolaiset	Ravintola Aalto
14:00-16:00	A: Iltapäiväharjoitus: 2 – ja 4 –pelit S: Uinti ja & Tennis (uimaan 15-16)	Tenniskentät & Uimahalli
16:30-19:30	Päivällinen simmarit ja puoli- ja täysihoitolaiset	Ravintola Aalto

- Ohjelman ulkopuolella on mahdollista varata perusliikuntatiloja ja -välineitä (pyörät, mailat jne.) saman päivän aikana. Pääsääntöisesti se on lomalaisillemme maksutonta, soita 06-5166 111
- Lasten Liikuntamaailma Sport&Fun alennetulla hinnalla 8€/hlö
- Keilaradat ovat maksullisia, varaukset keilahallilta p. 06-5166 300.

RUOKAILUT

Aamiainen klo 7-10
Eppula Buffet

Lounas klo 11-13.30
Päivällinen klo 16.30-19.00
Ravintola Aalto tai Eppula Buffet

Saatavana myös a la carte-annoksia sekä pikkulämpimiä Ravintola Aalosta