



## Tenniskurssi 20.6-24.6.2021

### Ohjelma sunnuntai-tiistai

A: Aikuiset  
S : Simmaritennis

	Sunnuntai 20.6.21	
15:00-15:30	Tervetuloa Kuortaneelle –avaus ja info. Pelivaatteet päälle!	Kokoustila 1, Hotelli 2.krs
15:45-18:00	Tennis – aikuiset ja simmarit omista ryhmissään. Tasoryhmien kartoitus– keskikehon hallinnan perusteet tenniksessä	Tenniskentät
18:00-19:00	Päivällinen simmarit ja kaikki majoittuvat	Ravintola Aalto
18:00-21:00	Uinti & palautumiskeskus poreineen, myös päiväkävijät	Uimahalli
	<b>Maanantai 21.6.21</b>	
7:00-10:00	Aamiainen majoittuville	Eppula buffet
9:00-9:15	A:+S Kehon virittely (kehonhallinta, liikkuvuus)	Kokoontumispiste
09:30-12:00	A: Aamuharjoitus: Kehon hallinta peruslyönneissä S: Tennis & Uinti (uimaan 10.30-12.00)	Tenniskentät & Uimahalli
12:00-13:30	Lounas simmareille ja täysihoitolaisille	Ravintola Aalto
14:00-16:00, site uimaan klo 15:00	A: Iltapäiväharjoitus: Kehon hallinta, peruslyönnit, sijoittuminen S: Tennis & Uinti (uimaan 15.00-16.00)	Tenniskentät & Uimahalli
16:30-19:00	Päivällinen majoittuvat puoli- ja täysihoitolaiset	Ravintola Aalto
18:00-18:45	Kuntomix: laji myöhemmin	Paikka myöhemmin
18:00 alkaen	* Golf kierros Kuharannassa (Green Card omaaville, Green fee veloituksetta vastaanotosta, kulku kentälle omalla autolla) * mahdollisuus frisbeegolfiin tai vaikka fatbike-pyöräretkeen omatoimisesti, kysy reception	Kuharanta Golf
17:00-21:00	Uinti ja palautumiskeskus poreineen	Uimahalli
	<b>Tiistai 22.6.21</b>	
7:00-10:00	Aamiainen majoittuville	Eppula buffet
9.00-9.15	A+S: Kehon virittely	Kokoontumispiste
09:30-12:00	A: Aamuharjoitus: Kehon hallinta, peruslyönnit, suunnanmuutos ja syöttö S: Tennis & Uinti (uimaan 10.30-12.00)	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 16.00-16.00)	Tenniskentät & Uimahalli
16:30-19:00	Päivällinen puoli- ja täysihoitolaiset	Ravintola Aalto
17:00-19:00	Uinti ja palautumiskeskus poreineen	Uimahalli
18:00-18:45	Kuntomix: Puistojumppa, vapaa-ajanohjelmaa kaikille	Nurmikenttä
19:00-21:00	Saunomista ja uimista Rantasaunalla omalla porukalla, pyyhe mukaan!	Rantasauna
Keskiviikko 23.6.21		
7:00-10:00	Aamiainen majoittuville	Eppula buffet
9:00-9:15	A+S Kehon virittely	Kokoontumispiste
09:30-12:00	A: Aamuharjoitus: Kehon hallinta peruslyönneissä, 4-pelissä sijoittuminen S: Tennis & Uinti (uimaan 10.30-12.00)	Tenniskentät & Uimahalli
14:00-16:00	A: Iltapäiväharjoitus: Kehon hallinta erikoislyönnit, 2-pelin sijoittuminen, syvyysliikkuminen S: Tennis & Uinti (uimaan 15.00-16.00)	Tenniskentät & Uimahalli
16:30-19:00	Päivällinen puoli- ja täysihoitolaiset	Ravintola Aalto
17:00-19:00	Uimahalli ja allasosasto	Uimahalli
18:00-18:45	Kuntomix: Core-Training aikuisille	Nurmikenttä
19:00-21:00	Makkaran paistoa grillikatoksella, kaikki mukaan!	Grillikatos
Torstai 24.6.21		
7:00-10:00	Aamiainen majoittuville	Eppula buffet
9:00-09:15	A+S Kehon virittely	Kokoontumispiste
09:30-12:00	A: Aamuharjoitus: Kehon hallinta koko kenttä, pelistrategian hahmottaminen S: Tennis & Uinti (uimaan 10.30-12.00)	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 15.00-16.00)	Tenniskentät & Uimahalli
16:30-19:00	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
- 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 Aallosta