

ANNEMARIN JA MIKAN KESTÄVYYSLEIRI 26-28.1.2018

Alustava ohjelma

26.01.2018	15:00-	Check-in
	16:30-20:00	Päivällinen
	18:00-19:00	Luokka 1 / luento
	19:00-21:00	Tutustumislenkki/treeni ulkona
	20:30-22:00	Illtapala
27.01.2018	07:00-08:30	Yhteinen lenkki/treeni ulkona
	07:15-09:15	Aamiainen
	08:00-08:30	Voimistelusali / kehonhuolto
	10:00-11:30	Luokka 1 / luento
	11:00-13:30	Lounas
	15:00-17:00	Juoksurata / tekniikka+vetoja
	15:00-17:00	Juoksusuora / tekniikka
	16:30-19:00	Päivällinen
	18:30-19:30	Palloilusali 1 / palloilua
	20:00-21:00	Pääallas / virkistysuinti
	20:30-22:00	Illtapala
28.01.2018	06:30-08:00	Pääallas / aamu-uintimahdollisuus
	07:30-08:00	Yhteinen lenkki/treeni ulkona
	07:15-09:15	Aamiainen
	10:00-11:30	Kuntosali / lihaskunto
	11:00-13:30	Lounas
	12:00	Check-out
	13:00-14:30	Luokka 1 / yhteenveto

Hyvää kotimatkaa!