

PADELKURSSI –OHJELMA VIERUMÄKI, 8.-10.10.2021

Perjantai

16.00	check in alkaa
17.00	Kurssin avaus, ohjeet, kahvit / sämpylä Tennis- ja padelhallissa
17.30-19.00	Padelharjoitus ryhmä 1 / 18.00-18.45 <i>Core-treeni ja lihashuolto</i> ryhmä 2 Tennis- ja padelhallissa (*keskivartalon merkitys mailapeleissä)
19.00-20.30	Padelharjoitus ryhmä 2 / 19.15-20.00 <i>Core-treeni ja lihashuolto</i> ryhmä 1 Tennis- ja padelhallissa (*keskivartalon merkitys mailapeleissä)
20.30-21.30	Päivällinen Kaskelassa

Lauantai

8.30-10.30	Padelharjoitus, ryhmä 1 / 9.00-9.45 <i>Oheisharjoitus aamureippailu ja kehon herättely</i> Lähtö urheiluhallin edestä , ryhmä 2
10.30-12.30	Padelharjoitus / 11.00-11.45 <i>Skills-treeni</i> Urheiluhallissa (*taito-, koordinaatio- ja reaktioharjoitteita)
12.30	Lounas Kaskelassa
14.00-16.00	Padelharjoitus, ryhmä 1 / 14.30-15.15 <i>Padel-jooga</i> , ryhmä 2 Monitoimiareenan peilisalissa
16.00-18.00	Padelharjoitus, ryhmä 2 / 16.30-17.15 <i>Padel-jooga</i> , ryhmä 1 Monitoimiareenan peilisalissa
19.00-20.00	Päivällinen Kaskelassa



Sunnuntai

8.30-10.30

Padelturnaus, ryhmä 2 / 9.00-9.45 Oheisharjoitus *aamureippailu ja kehon herättely* **Lähtö urheiluhallin edestä**, ryhmä 1

10.30-12.30

Padelturnaus, ryhmä 1 / 11-11.45 *Skills-treeni* **Urheiluhallissa**, ryhmä 2 (***taito-, koordinaatio- ja reaktioharjoitteita**)

13.00

Lounas Kaskelassa ja huoneiden luovutus

Pidätämme oikeudet mahdollisiin muutoksiin ohjelmassa

