

## PERHE ON PARAS 26.-29.12.2021

Pidätämme oikeudet muutoksiin ohjelmassa. Lopullinen ohjelma jaetaan leirin avauksessa.

26.12.su	Aika	Paikka
Saapuminen opistolle ja majoittuminen	14.00-15.00	
Kurssin avaus + info	15.00-15.45	Urheiluhalli (luentokaari 15)
Koko perheen kuntopiiri	15.45-16.30	Urheiluhalli(tatami)
Koko perheen kisailut		Urheiluhalli(kenttä 3)
Koko perheen kuntopiiri	16.30-17.15	Urheiluhalli(tatami)
Koko perheen kisailut		Urheiluhalli(kenttä 3)
Päivällinen	17.00-19.00	
Koko perheen volttiviuro	18.30-20.00	Monitoimiareena(volttiareena)

27.12.ma	Aika	Paikka
Aamiainen	7.00-9.00	
Aikuisten crosstraining	9.30-11.00	Urheiluhalli(alakuntosali)
Aikuisten ja nuorten vatsapakaratreeni ja venyttely		Urheiluhalli(kenttä 1)
5-7 v. lasten telinerata		Monitoimiareena(lähtö Urheiluhallilta)
yli 8 v. lasten kaupunkisota		Urheiluhalli(kenttä 3)
Lounas	11.00-13.00	

Koko perheen volttiviuro	13.00-13.45	Monitoimiareena(volttiareena)
Koko perheen pallopelit		Monitoimiareena
Koko perheen volttiviuro	14.00-14.45	Monitoimiareena(volttiareena)
Koko perheen pallopelit		Monitoimiareena
Aikuisten trx-training	15.15-16.00	Urheiluhalli (trx)
Aikuisten ja nuorten kuntonyrkkeily		Urheiluhalli(kamppailukulma)
5-7v.lasten keppariralli		Urheiluhalli(kenttä 4)
Yli 8v.lasten kinball		Urheiluhalli(kenttä 3)
Aikuisten kahvakuulatreeni	16.15-17.00	Urheiluhalli(tatami)
Aikuisten ja nuorten toiminnallinen liikkuvuus		Urheiluhalli(kenttä 1)
5-7v.lasten kaupunkisota		Urheiluhalli(kenttä 3)
Yli 8v.lasten pallopelit		Urheiluhalli(kenttä 2)
Päivällinen	17.00-19.00	

28.12.ti	Aika	Paikka
Aamiainen	7.00-9.00	
Aikuisten coretraining ja venyttely	9.00-10.30	Urheiluhalli(kenttä 3)
Aikuisten ja Nuorten HIIT ja kehonhuolto		Urheiluhalli(tatami)
5-7v.lasten pallopelit		Urheiluhalli(kenttä 1)
Yli 8v. lasten taivaspallo		Urheiluhalli(kenttä 2)
Aikuisten kehonhuolto foamroller	11.00-11.45	Urheiluhalli(kenttä 3)
Aikuisten ja nuorten keppivenyttely		Urheiluhalli(tatami)
5-7v.lasten noppajumppa		Urheiluhalli(kenttä 4)
Yli 8v.lasten sähly		Urheiluhalli(kenttä 1)
Lounas	11.00-13.00	

Koko perheen vesiralli kuntoaltaassa	13.00-13.45	Uimahalli
Koko perheen vierumäkipelit		Urheiluhalli(kenttä 3)
Koko perheen vesiralli kuntoaltaassa	14.15-15.00	Uimahalli
Koko perheen vierumäkipelit		Urheiluhalli(kenttä 3)
Aikuisten vierujooga	15.30-16.15	Pallohalli
Aikuisten ja nuorten jousiammunta		Monitoimiareena
5-7v.lasten taikavarjoleikit		Urheiluhalli(kenttä 3)
Yli 8v.lasten pihapelit ja- leikit		Lähtö Urheiluhallilta
Päivällinen	17.00-19.00	
Koko perheen omatoiminen sulkapallo	18.30-20.00	Urheiluhalli(kenttä 3)
Aikuisten omatoiminen kuntosali		Urheiluhalli(yläkuntosali)

29.12.ke	Aika	Paikka
Aamiainen	7.00-9.00	
Aikuisten vierupumppi ja venyttely	9.00-10.30	Urheiluhalli(kenttä3)
Aikuisten ja nuorten endurance training		Urheiluhalli(aerob.tila)
5-7 v. lasten pihapelit ja- leikit		Lähtö Urheiluhallilta
yli 8 v. lasten parkour		Monitoimiareena(lähtö Urheiluhallilta)
Koko perheen kaupunkisota	11.00-11.45	Urheiluhalli(kenttä 2/3)
Huoneiden luovutus	12.00	
Lounas	11.00-13.00	