

## TENNISKURSSIN MALLIOHJELMA (perus/ jatko/ kilpa/ nelinpeli) 3 pv

Tervetuloa kurssille! Ohessa kurssin alustava ohjelma. Ensimmäinen kokoontuminen tapahtuu tennispaviljongilla ulkotenniskenttien vieressä.

Pidätämme oikeuden muutoksiin ja mahdollisista muutoksista infotaan kurssin edetessä.

Perjantai	Aika	Paikka
Saapuminen ja majoittuminen - majoituksen varanneille	13.30 – 14.30	Vastaanotto (Fennada)
Aloituskahvit ja ryhmäjako	14.30 – 15.00	Tennispaviljonki / ulkotenniskentät
<b>Ryhmä 1: Tennisharjoitus</b>	15.00 – 17.00	Ulkotenniskentät
<b>Ryhmä 2: Oheisharjoitus</b> - kehonhallinta/core-treeni	15.30 – 16.15	Urheilukenttä
<b>Ryhmä 2: Tennisharjoitus</b>	17.00 – 19.00	Ulkotenniskentät
<b>Ryhmä 1: Oheisharjoitus</b>	17.30 – 18.15	Urheilukenttä
Päivällinen	19.30 – 20.30	Puhti



Lauantai	Aika	Paikka
Aamiainen	8.00 - 8.45	Puhti
<b>Ryhmä 2: Tennisharjoitus</b>	9.00 – 10.30	Ulkotenniskentät
<b>Ryhmä 1: Oheisharjoitus</b> - kehon herättely / kuminauhajumppa	9.15 – 10.00	Urheilukenttä
<b>Ryhmä 1: Tennisharjoitus</b>	10.30 – 12.00	Ulkotenniskentät
<b>Ryhmä 2: Oheisharjoitus</b> - reaktiot, ketteryys- ja taitoharjoitteet	11.00 – 11.45	Urheilukenttä
Lounas	12.30 – 13.30	Puhti
<b>Ryhmä 2: Tennisharjoitus</b>	14.00 – 16.00	Ulkotenniskentät
<b>Ryhmä 1: oheisharjoitus:</b> - liikkuvuusharjoitus / jooga	14.45 – 15.30	Urheilukenttä
<b>Ryhmä 1: Tennisharjoitus</b>	16.00 – 18.00	Ulkotenniskentät
<b>Ryhmä 2: Oheisharjoitus</b>	16.30 – 17.15	Urheilukenttä
Päivällinen	18.00 – 19.00	Puhti
Mahdollisuus saunaan ja uintiin - aikataulu voi vaihdella kursseittain	19.30 – 21.00	Valkjärven rantasaunat Pihka ja Kaski (tai uimahalli)



Sunnuntai	Aika	Paikka
Aamiainen	8.00 – 8.45	Puhti
<b>Ryhmä 1: Tennisharjoitus</b>	9.00 – 10.45	Ulkotenniskentät
<b>Ryhmä 2: Oheisharjoitus</b> - kehon herättely / kuminauhajumppa	9.45 – 10.30	Urheilukenttä
<b>Ryhmä 2: Tennisharjoitus</b>	11.00 – 12.45	Ulkotenniskentät
<b>Ryhmä 1: Oheisharjoitus</b> - Reaktiot, ketteryys- ja taitoharjoitteet	11.15 – 12.00	Urheilukenttä
Huoneiden luovutus	12.00	Omat huoneet
Lounas ja kurssin päätös	13.00	Puhti

