

OPIKELIJAOHJAUKSET HIIHTOLOMA

17.-20.2.

OHJELMA

Liikunnanohjausopiskelijat ohjaavat aikuisille tunteja maanantaista torstaihin 17.-20.2. Aiheina mm. hiihdon tekniikkaa, kuntosaliharjoittelua, luistelun tekniikkaa, kehonhallintaa. Lipun hinta 5 €/aktiviteetti, liput ostettavissa verkkokaupasta otsikolla: opiskelijaohjaus. Paikkamäärä tunneille on rajattu. Kunkin tunnin aiheen näet alla olevasta aikataulusta. Kokoontuminen suoraan aikataulun mukaisissa paikoissa, lippu näytetään ohjaajalle.

Pidätämme oikeudet aikataulun ja ohjelman muutoksiin.

MAANANTAI 17.2.	TIISTAI 18.2.	KESKIVIIKKO 19.2.	TORSTAI 20.2.
klo 9-9.45 <ul style="list-style-type: none">Kiertoharjoitus - Urheiluhalli, yläkuntosaliKahvakuula -Urheiluhalli, tatami	klo 9-9.45 <ul style="list-style-type: none">Kiertoharjoitus - Urheiluhalli YläkuntosaliHiihdon tekniikka- vapaa tyyli	klo 9-9.45 <ul style="list-style-type: none">Luistelutekniikka - Jäähalli, kaukalo 1Kahvakuula - Urheiluhalli, tatami	klo 9-9.45 <ul style="list-style-type: none">Keppijumppa - Urheiluhalli, tatamiKuntosali kiertoharjoitus - Urheiluhalli, yläkuntosali
klo 10-10.45 <ul style="list-style-type: none">Liikkuvuusharjoitus - Urheiluhalli, kenttä 4Hiihdon tekniikka, vapaa tyyli	klo 10-10.45 <ul style="list-style-type: none">alavartalotreeni - Urheiluhalli, alasaliUintitekniikka - vapaauinti, kuntoallas	klo 10-10.45 <ul style="list-style-type: none">Keppijumppa - Urheiluhalli, kenttä 2Peruskestävyys-treeni - Urheiluhalli, juoksurata	klo 10-10.45 <ul style="list-style-type: none">Hiihdon tekniikka - perinteinen tyyliKehonhuolto - Urheiluhalli, kenttä 1
klo 11-11.45 <ul style="list-style-type: none">Kiertoharjoitus vapailla painoilla - Urheiluhalli, alasaliCircuit training - Urheiluhalli, kenttä 2	klo 11-11.45 <ul style="list-style-type: none">Vesijumppa - VirkistysallasLiikkuvuusharjoitus - Urheiluhalli, tatami	klo 11-11.45 <ul style="list-style-type: none">Kehonhallinta - Urheiluhalli, tatamiCircuit training - Urheiluhalli, kenttä 1	klo 11-11.45 <ul style="list-style-type: none">Vesijumppa - virkistysallasCircuit training - Urheiluhalli, kenttä 1
klo 13-13.45 <ul style="list-style-type: none">Luistelutekniikka - Jäähalli, kaukalo 1Kehonhallinta - Urheiluhalli, kenttä 4	klo 13-13.45 <ul style="list-style-type: none">Luistelutekniikka - Jäähalli, kaukalo 1Juoksutekniikka - Urheiluhalli, juoksurata	klo 13-13.45 <ul style="list-style-type: none">Vesijumppa, virkistysallasKuntosaliharjoitus - Urheiluhalli, yläkuntosali	klo 13-13.45 <ul style="list-style-type: none">Luistelutekniikka - Jäähalli, kaukalo 1Keppijumppa - Urheiluhalli, kenttä 1
klo 14-14.45 <ul style="list-style-type: none">Foam Roller - Urheiluhalli, kenttä 4Vesijumppa - virkistysallas	klo 14-14.45 <ul style="list-style-type: none">Kehonhuolto - Urheiluhalli, kenttä 1Keppijumppa - Urheiluhalli, tatami	klo 14-14.45 <ul style="list-style-type: none">Foam roller - Urheiluhalli kenttä 1Nostotekniikat - Urheiluhalli, alasali	klo 14-14.45 <ul style="list-style-type: none">Kehonhuolto - Urheiluhalli, tatamiFoam Roller - Urheiluhalli, kenttä 1

