

OPIKELIJA OHJAUKSET HIIHTOLOMA

16.-19.2.

OHJELMA

Liikuntaneuvojaopiskelijat ohjaavat aikuisille tunteja maanantaista torstaihin 16.-19.2. Aiheina mm. kehonhuoltoa, kuntosalitreenejä, vesijumpppaa. 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 16.2.	TIISTAI 17.2.	KESKIVIIKKO 18.2.	TORSTAI 19.2.
klo 9-9.45 - Tankojumppa - Areena, peilisali - Juoksukuntopiiri - Urheiluhalli, juoksurata	klo 9-9.45 - Liikkuvuus ja kehonhuolto - Monitoimiareena, peilisali - Sulkapallo (alkeet) - Monitoimiareena, kenttä 3a	klo 9-9.45 - Sulkapallo - Urheiluhalli kenttä 2 - Nivel-flow (kuminauhalla) - Monitoimiareena, peilisali	klo 9-9.45 - Vesijumppa - Uimahalli, virkistysallas - Sulkapallo (alkeet + vähän jo harrastaneet) - Monitoimiareena, kenttä 3a
klo 10-10.45 - Padel - Tennis- & padelhalli - Kuntosali jalkapainotteinen - Urheiluhalli, yläsali	klo 10-10.45 - Sulkapallo - Monitoimiareena, kenttä 3a - Kuntopiiri - Urheiluhalli, cardiosali	klo 10-10.45 - Kuntopiiri - Urheiluhalli, kenttä 2 - Jooga - Monitoimiareena, peilisali	klo 10-10.45 - Kehonhallinta - Monitoimiareena, peilisali - Keppijumppa - Kaskelan liikuntasali
klo 11-11.45 - Liikkuvuus - Urheiluhalli, kenttä 1 - Juoksutekniikka - Urheiluhalli, juoksurata	klo 11-11.45 - Kehonhallinta - Monitoimiareena, kenttä 3a - Kuntosali (koko kehon rautapatteri) - Urheiluhalli, yläsali	klo 11-11.45 - Tennis - Tennis- & padelhalli - Kehonhallinta - Monitoimiareena, peilisali	klo 11-11.45 - Keppijumppa - Urheiluhalli, kenttä 1 - Kuntosali, ylävartalo - Urheiluhalli, yläsali
klo 13-13.45 - Kuntosali - Urheiluhalli, yläsali - Kuntopiiri, - Urheiluhalli, kenttä 3	klo 13-13.45 - Kuntosali (selkätreeni) - Urheiluhalli, yläsali - Kehonhallinta - Kaskelan liikuntasali	klo 13-13.45 - Kuntosali jalkapainotteinen - Urheiluhalli, yläsali - Kehonhallinta - Urheiluhalli, kenttä 3	klo 13-13.45 - Kuntopiiri - Urheiluhalli, kenttä 4 - Liikkuvuus - Kaskelan liikuntasali
klo 14-14.45 - Vesijumppa - virkistysallas - Kuntopiiri (tabata), kenttä 1	klo 14-14.45 - Vesijumppa - Uimahalli, virkistysallas - Tankojumppa - Monitoimiareena, peilisali	klo 14-14.45 - Sauvakävely, lähtö Urheiluhallin edestä - Keppijumppa - Urheiluhalli, kenttä 1	klo 14-14.45 - Nostotekniikat - Urheiluhalli, alasali - Pickleball - Urheiluhalli, kenttä 2

