

Lukion liikuntakurssin malliohjelma (2vrk)

1.pvä	Aika
Saapuminen opistolle	16.00-17.00
Leirikoulun avaus ja ohjaajan info	17.00-17.45
Powerslide-harjoitus	18.00-18.45
HIIT + venyttely	19.00-19.45
Päivällinen	20.00-20.30
Omatoimista iltaohjelmaa	20.30-21.00



2.pvä	Aika
Aamiainen	8.00-9.00
Dance Mix	9.00-9.45
Kinball	10.00-10.45
Parkour	11.00-11.45
Lounas	12.00-13.00
Jousiammunta	13.00-13.45
TRX	14.00-14:45
Crosstraining	15.00-15.45
Street Dance + rentoutus	17.00-18.30
Päivällinen	19.00



3.pvä	Aika
Aamiainen	8.00-9.00
Kahvakuula + venyttely	9.00-9.45
TRX	10.00-10.45
Foam Roller + Leirikoulun päätös	11.00-12.30
Huoneiden luovutus	12.00
Lounas	13.00-14.00

