

# PADELKURSSI MALLIOHJELMA

kevät 2022 - 3 pv

1. Päivä	Aika	Paikka
Check in	16.00	Hotelli Fennada
Kurssin avaus ja ohjeet	17.00	Tennis- ja padelhalli, luentosali 1
Padelharjoitus ryhmä 1	17.30-19.00	Tennis- ja padelhalli
Coretreeni ryhmä 2	18.00-18.45	Vaihtuva tila
Padelharjoitus ryhmä 2	19.00-20.30	Tennis- ja padelhalli
Coretreeni ryhmä 1	19.15-20.00	Vaihtuva tila
Päivällinen	20.30 - 21.30	Ravintola Puhti



2. päivä	Aika	Paikka
Padelharjoitus ryhmä 1	8.30-10.30	Tennis- ja padelhalli
Aamureippailu ryhmä 2	9.00-9.45	Ulkona, lähtö urheiluhallilta
Padelharjoitus ryhmä 2	10.30-12.30	Tennis- ja padelhalli
Skills-treeni ryhmä 1	11.00-11.45	Urheiluhalli
Lounas	12.30-13.30	Ravintola Puhti
Padelharjoitus ryhmä 1	14.00 -16.00	Tennis- ja padelhalli
Lihashuolto/jooga ryhmä 2	14.30-15.15	Vaihtuva tila
Padelharjoitus ryhmä 2	16.00-18.00	Tennis- ja padelhalli
Lihashuolto/jooga ryhmä 1	16.30-17.15	Vaihtuva tila
Rantasaunat tai uimahalli	18.30-20.00	
Päivällinen	20.00-21.00	Ravintola Puhti



3. päivä	Aika	Paikka
Padelturnaus ryhmä 2	8.30-10.30	Tennis- ja padelhalli
Aamureippailu ryhmä 1	9.00-9.45	Ulkona, lähtö urheiluhallilta
Padelturnaus ryhmä 1	10.30-12.30	Tennis- ja padelhalli
Skills-treeni ryhmä 2	11.00-11.45	Urheiluhalli
Lounas, huoneiden luovutus	12.30-	Puhti

