

PERHETENNIKSEN OHJELMA 20. - 22.10.2022

Tervetuloa kurssille! Ohessa kurssin alustava ohjelma. Ensimmäinen kokoontuminen tapahtuu tennishallin luentosalissa (2. krs).

Pidätämme oikeuden muutoksiin ja mahdollisista muutoksista infotaan kurssin edetessä.

Ke 20.10.	Aika	Paikka
Saapuminen ja majoittuminen - Vain majoituksen varanneet	16.00 – 16.30	Vastaanotto (Tennishalli)
Kurssin avaus ja ryhmäjako	16.30 -17.00	Tennishalli 2. krs
Ryhmä 1: Tennisharjoitus - peruslyönnit	17.00 – 18.45	Tennishalli
Ryhmä 2: Omatoiminen pickleball	17.15 – 18.30	Vierumäki Areena
Ryhmä 2: Tennisharjoitus	18.45 – 20.30	Tennishalli
Ryhmä 1: Omatoiminen pickleball	18.45 – 20.00	Urheiluhalli
Päivällinen	20.30 – 21.30	Kaskela



To 21.10.	Aika	Paikka
Aamiainen	8.00 - 8.45	Kaskela
Ryhmä 2: Tennisharjoitus - hyökkäys, lentolyönnit	9.00 – 10.30	Tennishalli
Ryhmä 1: Omatoimipelit / sähly - pelivälineet kassalta	9.00 – 10.00	Urheiluhalli K2
Ryhmä 1: Tennisharjoitus	10.30 – 12.00	Tennishalli
Ryhmä 2: Omatoimipelit / sähly - pelivälineet kassalta	11.00 – 12.00	Urheiluhalli K2
Lounas	12.00 – 13.00	Kaskela
Ryhmä 2: Tennisharjoitus - syöttö, palautus, nelinpelit	14.00 – 15.45	Tennishalli
Ryhmä 1: Temppunurkka + kuntosali - omatoiminen treeni + temppuilu koko perheellä	14.00 – 15.30	Urheiluhalli
Ryhmä 1: Tennisharjoitus	16.00 – 17.45	Tennishalli
Ryhmä 2: Temppunurkka + kuntosali - omatoiminen treeni + temppuilu koko perheellä	16.00 – 17.30	Urheiluhalli
Päivällinen	18.00 – 19.00	Kaskela
Uimahallimahdollisuus	18.30 – 20.00	Uimahalli
Ilta-pala	21.00	Kaskela



Pe 22.10.	Aika	Paikka
Aamiainen	8.00 – 8.45	Kaskela
Ryhmä 1: Tennisharjoitus - Lyöntien kertaus, pelinomaiset harjoitteet, pelit	9.00 – 10.30	Tennishalli
Ryhmä 2: Frisbeegolf - Lainafrisbeet Urheiluhallilta	9.00 – 10.15	Urheiluhalli
Ryhmä 2: Tennisharjoitus	10.30 – 12.00	Tennishalli
Ryhmä 1: Frisbeegolf - Lainafrisbeet Urheiluhallilta	10.30 – 12.30	Urheiluhalli
Huoneiden luovutus, lounas ja kurssin päätös	12.30 – 13.00	Kaskela

