

TENNISKURSSIN MALLIOHJELMA (seniorit) 4 pv

Tervetuloa kurssille! Ohessa kurssin alustava ohjelma. Ensimmäinen kokoontuminen tapahtuu tennishallilla Greenin kahvilassa, josta siirrytään 2. kerroksen aulaan ja kentille.

Mikäli kurssi on täynnä, toteutetaan ohjelma kahdessa ryhmässä. Yhdellä ryhmällä toimittaessa aikataulu toteutuu aikaisemman kellonajan mukaan.

Pidätämme oikeuden muutoksiin ja mahdollisista muutoksista infotaan kurssin edetessä.

4.4. Maanantai	Aika	Paikka
Saapuminen ja majoittuminen - majoituksen varanneille	13.30 – 14.30	Vastaanotto (Fennada)
Aloituskahvit ja ryhmäjako	14.30 – 15.00	Tennishallin 2. krs / Greenin kahvila
Ryhmä 1: Tennisharjoitus	15.00 – 16.30	Tennishalli
Ryhmä 2: Tennisharjoitus	16.30 – 18.00	Tennishalli
Päivällinen	18.30 – 19.00	Puhti
Ryhmät 1 & 2: Iltapelit halukkaille	19.30 – 21.00	Tennishalli

5.4. Tiistai	Aika	Paikka
Aamiainen	8.00 - 8.45	Puhti
Ryhmä 1: Tennisharjoitus	9.00 – 10.30	Tennishalli
Ryhmä 2: Tennisharjoitus	10.30 – 12.00	Tennishalli
Lounas	12.30 – 13.30	Puhti
Ryhmä 1: Pelipainotteinen harjoitus	14.00 – 16.00	Tennishalli
Ryhmä 2: Pelipainotteinen harjoitus	16.00 – 18.00	Tennishalli
Päivällinen	18.00 – 19.00	Puhti
Ryhmät 1 & 2: Palauttava rentoutusharjoitus	19.30 – 20.15	Kaskelan pallohalli

6.4. Keskiviikko	Aika	Paikka
Aamiainen	8.00 - 8.45	Puhti
Ryhmä 2: Tennisharjoitus	9.00 – 10.30	Tennishalli
Ryhmä 1: Tennisharjoitus	10.30 – 12.00	Tennishalli
Lounas	12.30 – 13.30	Puhti
Ryhmä 2: Pelipainotteinen harjoitus	14.00 – 15.30	Tennishalli
Ryhmä 1: Pelipainotteinen harjoitus	17.00 – 18.30	Tennishalli
Päivällinen	18.30 – 19.00	Puhti
Ryhmät 1 & 2: Mahdollisuus saunaan ja uintiin	19.00 – 20.00	Uimahalli



7.4. Torstai	Aika	Paikka
Aamiainen	8.00 - 8.45	Puhti
Ryhmä 1: Tennisharjoitus	9.00 – 10.30	Tennishalli
Ryhmä 2: Tennisharjoitus	10.30 – 12.00	Tennishalli
Huoneiden luovutus ja lounas	12.30 – 13.30	Puhti
Kurssin päätös	13.30 – 14.00	Puhti

