

UINTITEKNIikka VIikonloppu 19.-20.3.2022

MALLIOHJELMA

Malliohjelmat ovat alustavia ohjelmia. Pidätämme oikeuden muutoksiin ohjelmassa.

19.3.la	Aika	Paikka
Kurssin avaus + info	9.00-9.45	Luentokaari 14
Toiminnallinen lämmittely	10.00-10.30	Uimahalli
Liikkuminen vedessä+vapaauintin potkut	10.30-13.00	Uimahalli
Lounas	13.00-14.00	Puhti
Toiminnallinen liikkuvuus	14.30-15.30	Urheiluhalli
Vapaauintin tekniikka	15.30-17.30	Uimahalli
Päivällinen	18.30-21.00	Puhti

20.3.su	Aika	Paikka
Rintauinnin tekniikan kuivaharjoittelu	9.30-10.00	Uimahalli
Rintauinnin tekniikka	10.00-12.00	Uimahalli



Huoneiden luovutus	12.00-13.00	
Lounas	13.00-14.00	Puhti

