

Hei

Mahtavaa, kun olet lähdössä mukaan SuperTreenit -risteilylle 24–25.10.2025.

**SUPER
TREENIT**

Matkaliput jaetaan VikingLine terminaalin yläkerrassa ryhmämatka alueella SuperTreenit tiskillä kello: 19.45–20.15 (liukuportaita tullessa yläkerran vasemmassa kulmassa).

Viking Line Grace irtautuu laiturista perjantai-iltana klo 20.55 ja palaamme lauantaina klo 19.50.

Perjantai-iltana yökerho Vogueessa esiintyy artisti Mikael Gabriel n.00.00 sekä viihdettä tarjoaa illalla myös Houdeband Perpetuum ja RockMoressa viihdyttää trubaduuri Ivan Radeka.

Lauantaina aamiainen on tarjolla 6.30–10.00 The Buffetissa kannella 10 ja kokousosaston aulassa on koko päivän tarjolla kahvia/teetä/vettä ja hedelmiä.

Ota tunneille mukaan jumppa-alusta, vesipullo ja mahdollisesti hikipyyhe ja jumppakengät. Tilassa on kokolattiamatto, joten lattialla tehtävät liikkeet voi tehdä myös pyyhkeen päällä.

Meitä on lähdössä matkaan 84 ja tilaksi on valittu Flamenco auditorion puolikas. Tila tulee olemaan tupaten täynnä, joten otathan tunneille tullessa mukaan vain tarvittavat asiat ja jätät muut hyttiin. Hytit ovat kaikki ikkunallisia 4-hengen hyttejä.

Kokousosastolla kannella 9 auditorion ohjelmaan voit osallistua oman kiinnostuksesi mukaan ja tunteja voi myös kokeilla vain sinulle sopivan ajan: (huom. ajat ovat koko risteilyn ajan suomen aikaa)

9.30 Liiketekniikan ABC 25´ (Maije)

10.00 Bodybalance™ -kehonhuolto 30´ (Mari)

10.40 yhteiskuvaus

10.45 Bailatino® 45´ (Piia V.)

11.45 Shapes™ 45´ (Pia S.)

12.45 HappyHour 45´ (Maije)



Lisäksi pääset klo 10.45–13.15 halutessasi tasapaino testaukseen laudalla ja yhdellä jalalla seisten auditorion ovella. Testaus vie noin 5min.

Päivällisbuffet tarjoillaan klo 14.30–16.45 kannella 10 The Buffet -ravintolassa.

Ruokailupöytien numerot ovat nähtävissä lauantaina auditorion ovella. Pöytäpaikat jaetaan etukäteen ilmoittamien ryhmien mukaan samoihin pöytiin ja ikkunapaikat ilmoittautumisjärjestys huomioiden. Jos kaverinne on ilmoittautunut eri aikaan, voitte ilmoittaa allekirjoittaneelle vielä samaan pöytää tulevien nimet niin voimme huomioida pöytiä jakaessa. Ruokailemaan voit siirtyä omaan tahtiin ja ovella mainitsemalla SuperTreenit -pääset sisään ravintolaan.

Liikunnallisin terveisin: Mari Vuorenmaa

**Turun Urheiluliitto ry/ Voimistelujoukko, Aikuisten ryhmäliikunta- ja SuperTreenit ohjelmatiimin
vastaava, 040 164 7244, mari.vuorenmaa@turunurheiluliitto.fi**



VIKING LINE