

# OHJELMA RYHMÄT

KELLO	MAANANTAI 6.7	TIISTAI 7.7	KESKIVIikko 8.7	TORSTAI 9.7	PERJANTAI 10.7	KELLO
07.00-07.30		AAMUPALA	AAMUPALA	AAMUPALA	AAMUPALA	07.00-07.30
07.30-08.00		AAMUPALA	AAMUPALA	AAMUPALA	AAMUPALA	07.30-08.00
08.00-08.30	ILMOITTAUTUMINEN	HARJOITUS RYHMÄ 3 AAMUPALA	HARJOITUS RYHMÄ 2 AAMUPALA	HARJOITUS RYHMÄ 3 AAMUPALA	AAMUPALA	08.00-08.30
08.30-09.00	ILMOITTAUTUMINEN	HARJOITUS RYHMÄ 3	HARJOITUS RYHMÄ 2	HARJOITUS RYHMÄ 3		08.30-09.00
09.00-09.30	ILMOITTAUTUMINEN	HARJOITUS RYHMÄ 3	HARJOITUS RYHMÄ 2	HARJOITUS RYHMÄ 3		09.00-09.30
09.30-10.00	ILMOITTAUTUMINEN	HARJOITUS RYHMÄ 1	HARJOITUS RYHMÄ 1	HARJOITUS RYHMÄ 1		09.30-10.00
10.00-10.30	YHTEIS HARJOITUS	HARJOITUS RYHMÄ 1	HARJOITUS RYHMÄ 1	HARJOITUS RYHMÄ 1		10.00-10.30
10.30-11.00	YHTEIS HARJOITUS				YHTEIS HARJOITUS	10.30-11.00
11.00-11.30	YHTEIS HARJOITUS	HARJOITUS RYHMÄ 2		HARJOITUS RYHMÄ 3	YHTEIS HARJOITUS	11.00-11.30
11.30-12.00	YHTEIS HARJOITUS	LOUNAS HARJOITUS RYHMÄ 2	LOUNAS HARJOITUS RYHMÄ 3	LOUNAS HARJOITUS RYHMÄ 3	LOUNAS	11.30-12.00
12.00-12.30	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	12.00-12.30
12.30-13.00	LOUNAS		WOMEN JUDO		SIIVOUS	12.30-13.00
13.00-13.30	LOUNAS	JUDO BIC	WOMEN JUDO	SPANISH STAMINA	SIIVOUS	13.00-13.30
13.30-14.00		JUDO BIC	WOMEN JUDO	SPANISH STAMINA	SIIVOUS	13.30-14.00
14.00-14.30					KOTIIN	14.00-14.30
14.30-15.00	PERSONAL TRAINER	BAILA MIX	HARJOITUS RYHMÄ 2	DANCE MIX	KOTIIN	14.30-15.00
15.00-15.30	PERSONAL TRAINER	BAILA MIX	HARJOITUS RYHMÄ 2	DANCE MIX		15.00-15.30
15.30-16.00			HARJOITUS RYHMÄ 1		ENSI VUONNA 4. - 8.7.2016	15.30-16.00
16.00-16.30	PÄIVÄLLINEN HARJOITUS RYHMÄ 1	PÄIVÄLLINEN HARJOITUS RYHMÄ 1	HARJOITUS RYHMÄ 1	PÄIVÄLLINEN HARJOITUS RYHMÄ 1		16.00-16.30
16.30-17.00	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN		16.30-17.00
17.00-17.30	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN		17.00-17.30
17.30-18.00						17.30-18.00
18.00-18.30						18.00-18.30
18.30-19.00						18.30-19.00
19.00-19.30	HARJOITUS RYHMÄ 3	HARJOITUS RYHMÄ 3	KAHJOT JUDOKAT	HARJOITUS RYHMÄ 2		19.00-19.30
19.30-20.00	HARJOITUS RYHMÄ 3 ILTAPALA	HARJOITUS RYHMÄ 3 ILTAPALA	KAHJOT JUDOKAT ILTAPALA	HARJOITUS RYHMÄ 2 ILTAPALA		19.30-20.00
20.00-20.30	HARJOITUS RYHMÄ 3 ILTAPALA	HARJOITUS RYHMÄ 3 ILTAPALA	KAHJOT JUDOKAT ILTAPALA	HARJOITUS RYHMÄ 2 ILTAPALA		20.00-20.30
20.30-21.00	ILTAPALA	ILTAPALA	KAHJOT JUDOKAT ILTAPALA	ILTAPALA		20.30-21.00
21.00-21.30			KAHJOT JUDOKAT ILTAPALA			21.00-21.30
21.30-22.00			KAHJOT JUDOKAT			21.30-22.00
22.00-23.00	HILJAISSUUS	HILJAISSUUS	HILJAISSUUS	HILJAISSUUS		22.00-23.00

UINTIA JA MELONTAA YMS. MUITA PELEJÄ VAPAASTI JA VALVOTUSTI KOKO LEIRIN AJAN !!! KANTTIINI AUKI ERIKSEEN SOVITTUINA AIKOKAINA !!!

HARJOITUS RYHMÄ 1	Valkoiset-Oranssi (pienet)
HARJOITUS RYHMÄ 2	Oranssi -Siniset (Junnut)+ Aikuiset kunto + aloittelijat
HARJOITUS RYHMÄ 3	Aikuiset ja Kilpailija junnut