



## SENIOREIDEN LIIKUNTALEIRI 1. – 3.11.2016

Suomen Kuurojen Urheiluliitto

### TIISTAI 1.11.

	Ilmoittautuminen
12.00	Avaus
12.30 - 13.30	SporttiSpurtti – Leikkimielinen kisailu + Venyttelyt
14.00 – 15.30	Vesijuoksu + Vesiterapia
16.30	Päivällinen
19.30 - 21.00	Oma ohjelma
21.00	Iltapala

### KESKIVIIKKO 2.11.

8.00	Aamiainen
10.00 - 11.30	Pilates Kiertoharjoittelu välineillä
12.00	Lounas
13.30 – 15.00	Pickleball
16.30	Päivällinen
17.30	Keilailu
19.00 - 21.00	Saunominen Rantasaunalla
21.00	Iltapala

### TORSTAI 3.11.

8.00	Aamiainen
9.00	Aamun jalkajumppa
10.00 - 11.00	Ulkoliikunta
11.30	Huoneiden luovutus
12.30	Päätöslounas