



SENIOREIDEN LIKUNTALEIRI 20. – 22.11.2017

Suomen Kurojen Urheiluliitto

MAANANTAI 20.11.

	Ilmoittautuminen
	* Vastaanotto, Kuortanehalli
12.00	Avaus + Tulokahvi
12.30 - 13.30	Leikkimielinen kisailu + Venyttelyt
14.00 – 15.30	Vesijuoksu + Vesiterapia
16.30	Päivällinen
18 – 20	Sauvakävely / oma ohjaaja
19.30 - 21.00	Oma ohjelma
21.00	Iltapala

TIISTAI 21.11.

8.00	Aamiainen
10.00 - 11.30	Pilates
	Kiertoharjoittelu välineillä
12.00	Lounas
13.30 – 14.15	Pickleball / 1. ryhmä
13.30 – 14.15	Jousiammunta / 2. ryhmä
14.30 – 15.15	Pickleball / 2 ryhmä
14.30 – 15.15	Jousiammunta/ 1. ryhmä
16.30	Päivällinen
17.30	Keilailu
19.00 - 21.00	Saunominen
21.00	Iltapala

KESKIVIIKKO 22.11.

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