

Tanhuvaara Spurtin +50 leiri 4.-9.8.2019

+50 LIIKUNTALEIRI TANHUVAARASSA

Päivä	Aika	Ohjelma	Paikka
Sunnuntai	14.00	Kokoontuminen ja leirin avaus	Kahvio
	15.30-16.30	BodyBow-jumppa - koko kehon virkistys	Voimistelusal
	15.30-16.30	Sulkapallo pienpelit	Pallohalli
	17.15	Päivällinen	
	18.30-19.30	Uintitekniikka - liuku ja potku vaihtoehtona Vesijuoksu	Uimahalli
	18.30-19.30	BodyBowFysio - niska ja yläselkä 4 henk.	Papulan kallio
	20.30	Iltanuotio ja kesän tarinat	
Maanantai	7.30-8.00	Aamuherättely kropanavaus ja uinti halukkaille	Saunaranta
	8.00	Aamupala	
	9.30-11.00	Kuntopiiri kahvakuulailen	Monitoimihalli tai Urheilukenttä
	9.30-11.00	BodyBow ja kuminauhhat	Voimistelusal
	11.30-12.30	Lounas	
	14.00-16.00	SUP, Melonta ja Souturetki	Veneranta
	17.00	Päivällinen	
18.30-	Pokemon-suunnistus	Lähtö Urheilukentältä	
20.30	Iltanuotio	Papulankallio	
Tiistai	7.30-8.00	Aamuherättely kropanavaus ja uinti halukkaille	Saunaranta
	8.00	Aamupala	
	9.30-11.00	Kehonkaaret BodyBow-jumppa	Voimistelusal
	9.30-11.00	Tenniksen syötöt ja pienpelit	Tenniskenttä
	11.30-12.30	Lounas	
	12.30-14.30	Vapaata rantailua	Uimahalli
	14.30-15.30	Uintitekniikka - rintauinti ja selkäuinti	Urheilukenttä
	15.45-16.30	Sauvakävelytekniikka ja Ulkokuulailu	
	17.00	BodyBowFysio - selänhyvinvointi-teema 4 henk.	
19.30 -21.00	Päivällinen Vanhojen tanssien kertauskurssi ja Iltanuotiolla jatkot	Ulkopaviljonki ja Papulan kallio	
Keskiviikko	7.00-7.30	Omaehtoinen aamu-uinti ja vapaa kellunta	Saunaranta
	8.00	Aamupala	
	10.00-11.30	BodyBow ja puolapuut	Voimistelusal
	10.00-11.30	BeachVolley ja Tennis	Tenniskentät
	11.30-12.30	Lounas	
	14.30-16.00	Kiipeily ja Pingispelit	Monitoimihalli
	14.30-16.00	BodyBowFysio - keskivartalon hallinta 4-henk	Voimistelusal
	17.00	Päivällinen Pienpelit	Pallohalli
19.00-22.00	Saunailta ja Iltapala ja illanviettoa Saunatuvalalla	Rantasauna	
Torstai	7.30-8.00	Aamuherättely kropanavaus ja uinti halukkaille	Saunaranta
	9.30-11.00	BodyBow Kehonhuoltotunti	Voimistelusal
	9.30-11.00	Kahvakuula ja kropan huolto	Monitoimihalli tai Urheilukenttä
	11.30-12.30	Lounas	
	12.30-16.00	Omatoiminen retkipäivä Savonlinnaan tai Punkaharjulle	
	16.00-17.00	Uintitekniikka - Vapaauinti ja vesijuoksu	Uimahalli
	18.45-20.00	Kuntopiiri BodyBow, kuminauhhat, sauvakävelysauvat	Voimistelusal
21.00	Iltanuotiolla ja Kauniita unia <3	Papulan kallio	
Perjantai	7.00-7.30	Aamuherättely Asahilla	Saunaranta
	8.00-9.00	Aamupala	
	9.30-10.00	Lämmittely leikitellen	Urheilukenttä
	10.00-11.00	Koko kehon skannaus BodyBowlla ja kotitreeneit	Voimistelusal
	10.00-11.00	Pallorallit Tenniskentällä	Tenniskenttä
	12.00 - 13.00	Leirin päätös ja Lounaale	Ruokala ja Kahvilan aula