

SCHEMA

TID	AKTIVITET	PLATS	LEDARE
10:00-10:20	Presidentens rörelseutmaning	LKI	Nathalie Blomqvist
10:30-10:50	Uppvärmning	Sportis	Coach Jonna
11:00-11:45	Gymträning	Gymmet	Julia Byggmästar
	Crossfit	Sportis	Coach Jonna
	Zumba	Anderssensalen	Camilla Johansson
	Rörlighet	Sportis	Lena Lindström
	Coreträning	LKI	PT Mirella
	Löpteknik	LKI	Andreas Formsna
12:00-12:45	Gymträning	Gymmet	Julia Byggmästar
	Festivalinspiration	Anderssensalen	Pia Boström & Lena Lindström
	Stark med Johanna	Sportis	Johanna Hjulfors
	Vuxen parkour	Sportis	Jaana Grankull
	Coreträning	LKI	PT Mirella
	Löpteknik	LKI	Andreas Forsman
12:45-13:30	Lunch i Sportis café		
13:30-14:15	Stretch	Sportis	Jaana Grankull
	Pilates	Sportis	Lena Lindström

Rätt till ändringar förbehålles

SCHEMA

AIKA	AKTIVITEETTI	PAIKKA	OHJAAJA
10:00-10:20	Presidentin haaste	LKI	Nathalie Blomqvist
10:30-10:50	Alkulämmittely	Sportis	Coach Jonna
11:00-11:45	Salitreeni	Sali	Julia Byggmästar
	Crossfit	Sportis	Coach Jonna
	Zumba	Anderssensali	Camilla Johansson
	Liikkuvuutta	Sportis	Lena Lindström
	Coretreeni	LKI	PT Mirella
	Juoksutekniikkaa	LKI	Andreas Formsna
12:00-12:45	Salitreeni	Sali	Julia Byggmästar
	Festivaali inspiraatiota	Anderssensali	Pia Boström & Lena Lindström
	Vahva Johannan kanssa	Sportis	Johanna Hjulfors
	Aikuisten parkouria	Sportis	Jaana Grankull
	Coretreeni	LKI	PT Mirella
	Juoksutekniikkaa	LKI	Andreas Forsman
12:45-13:30	Lounas Sportiksen kahvilassa		
13:30-14:15	Venyttelyä	Sportis	Jaana Grankull
	Pilates	Sportis	Lena Lindström

Pidätämme oikeuden muutoksiin