AKTIIVITREENAJAN TOIMINNALLISEN TREENIN VIIKONLOPPU 12.–14.4.2019

PERJANTAI 12.4.2019

17:00-17:45 Avaus
17:45-18:45 HIIT-Cardio + Core-treeni
19:00-20:30 Rentoutumista spa-osastolla
20:30-21:00 Tukeva iltapala

LAUANTAI 13.4.2019

07:00-07:45 Mahdollisuus Inbody-mittaukseen
08:00-09:00 Aamiainen
09:30-11:00 Functional Training
12:00-13:00 Lounas
14:00-15:30 Porrastreeni/mäkiharjoitus
16:00-16:45 FasciaMethod
17:00-18:00 Päivällinen
18:30-24:00 Saunailta (tarkentuu..)

SUNNUNTAI 14.4.2019

08:00-09:00 Aamiainen
09:30-11:00 Kahvakuula/kuntopallotreeni
12:00-13:00 Lounas
13:00-13:45 Viikonlopun yhteenveto ja päätös

Majoittumaan pääsee tulopäivänä klo 15.00 alkaen, lähtöpäivänä huoneen luovutus klo 12.00 mennessä.

Pidätämme oikeuden muutoksiin.