



Yrittäjän Liikuntatreffit 16.5.2021

Tapahtuman avaus ja info klo 10:00 LähiTapiola Areenassa

Aika	Sisältö	Paikka
10:45–11:30	Fatbike	Lähtö pallohallin päädyistä
	Frisbeegolf	Lähtö kohtaamispaikalta
	Lavis	LähiTapiola Areena
	Metsäseikkailu	Lähtö kohtaamispaikalta
	Seinäkiipeily	Kuortanehalli
	Tennis	Tenniskentät
11:45–12:30	Ulkokiipeilytorni	Kiipeilytorni
	Fatbike	Lähtö pallohallin päädyistä
	Frisbeegolf	Lähtö kohtaamispaikalta
	Lavis	LähiTapiola Areena
	Metsäseikkailu	Lähtö kohtaamispaikalta
	Seinäkiipeily	Kuortanehalli
Tennis	Tenniskentät	
Ulkokiipeilytorni	Kiipeilytorni	

Omatoimisinajoina lajeina: MOBO –suunnistus ja Frisbeegolf väylältä 10. Iltapäivällä myös tennis. Ohjeet omatoimisiin lajeihin alkuinfossa tai respasta.

Aika	Sisältö	Paikka
13.45–14:30	Jooga	Voimistelusalissa
	Jousiammunta ulkona	Nurmikenttä
	Perhekiisailu	I –Mediat Areena
	Pickleball	Kuortanehalli, kenttä 1
	Seinäkiipeily	Kuortanehalli
14.45–15:30	Toiminnallinen treeni	Pesäpallokenttä
	Jooga	Voimistelusalissa
	Jousiammunta ulkona	Nurmikenttä
	Perhekiisailu	I –Mediat Areena
	Pickleball	Kuortanehalli, kenttä 1
Seinäkiipeily	Kuortanehalli	
Kehonhuoltoa ja venyttelyä	Pesäpallokenttä	

Uimahalli avoinna klo 12:00–16:00. Kulkukortit jaetaan alkuinfossa.

Lounas omakustanteisesti klo 11–14:00 Ravintola Aalossa, maksu ravintolaan.

Lapsiparkki 1–4 vuotiaalle uimahallin Heppuklubilla klo 10:30–15:30.