



**VUOKATTI SPORT**  
BECOME A CHAMPION

## Kainuun Rastiviikko 30.6.-5.7.2019 – Vuokatti Sportin ohjelma

### Sunnuntai 30.6.2019

13.00-	1. osakilpailu	Tipasoja
18.00-18.45	Toiminnallinen kehonhuolto	
17.00-20.00	Päivällinen	

### Maanantai 1.7.2019

07.00-10.00	Aamiainen	
ap.	Avoin sprinttisuunnistus	Kisakylän alue
12.00-15.00	Lounas	
	Omatoiminen iltapäivä, seikkailupuisto, hiihtotunneli tms.	
16:00-17:00	Urheilija luento: Eetu Savolainen, Ikaalisten Nouseva Voima	
18.00-18.45	Toiminnallinen kehonhuolto	
17.00-20.00	Päivällinen	

### Tiistai 2.7.2019

07.00-10.00	Aamiainen	
11.00	2. osakilpailu	Tipasoja
12.00-15.00	Lounas	
18.00-18.45	Toiminnallinen kehonhuolto	
17.00-20.00	Päivällinen	

### Keskiviikko 3.7.2019

07.00-10.00	Aamiainen	
10.00-	Omatoiminen aamupäivä, seikkailupuisto, hiihtotunneli tms.	
12:00-15:00	Lounas	
	Omatoiminen iltapäivä, seikkailupuisto, hiihtotunneli tms.	
18.00-18.45	Toiminnallinen kehonhuolto	
17.00-20.00	Päivällinen	

### Torstai 4.7.2019

07.00-10.00	Aamiainen	
11.00	3. osakilpailu	Tipasoja
12.00-15.00	Lounas	
18.00-18.45	Toiminnallinen kehonhuolto	
17.00-20.00	Päivällinen	

### Perjantai 5.7.2019

07.00-10.00	Aamiainen	
10.00-	4. osakilpailu	Tipasoja
12.00	Huoneiden luovutus	
12.00-15.00	Lounas	



**VUOKATTI SPORT**  
BECOME A CHAMPION

Vuokatti Sportin ohjelma sisältää lisäksi:

- ✓ Mahdollisuuden osallistua ryhmäliikuntatunneille, Vuokattisport.fi-> ryhmäliikuntakalenteri
- ✓ Mahdollisuuden käydä kuntosalilla tai hiihtotunnelissa
- ✓ 1 käyntikerran Vuokatin Seikkailupuistoon
- ✓ Hotellisaunat joka päivä klo 16.00-22.00

Oikeudet muutoksiin pidätetään.