

## PÄIVÄN AIKATAULU

- klo 10-14** **LIIKUNTAKOKEILUT NON-STOP** sisällä ja ulkona.
- klo 10-15** Uimaan Vuokatin uimahalliin 100:lla sentillä (1 €), lapset alle 7 v. maksutta.
- klo 10:00** Ohjattu ryhmäliikunta: SPIN100 / 100 minuutin sisäpyöräily, paikkoja rajoitetusti, ilmoittaudu ennakkoon Vuokattihallin kahvioon, puh. 044 4148811.
- klo 10-13** Sotkamo-Kajaani voimannoston maakuntaottelu 5-henkisin joukkuein. Lajeina jalkakyykky, penkkipunnerrus ja maastanosto.
- Kilpailun tauolla Jenna Laukkanen testaa taitojaan mm. golfissa ja lumilautailussa.
- klo 10.20** Uintiviesti 100 minuuttia. Kaikki kiinnostuneet, tervetuloa mukaan kartuttamaan metrejä!
- klo 11-15** Lounas Vuokatin urheiluopiston pääravintolassa, aikuiset 10 € / lapset 5 €. Katso menu [www.liikaha.fi](http://www.liikaha.fi)/Unelmien liikuntavuosi.
- Sima & munkki 2,50 € / kahvi & munkki 3 € Vuokattihallin kahviossa
- klo 12:00** Ohjattu ryhmäliikunta: Kehonhuolto ja venyttely. Paikkoja rajoitetusti, ilmoittaudu ennakkoon Vuokattihallin kahvioon, puh. 044 4148811
- n. klo 13** Penkkipunnerrus 100 sek: Sotkamon kunnanjohtaja Mika Kilpeläinen & Sotkamon Visan edustaja mittelevät voimiaan.

## KULJETUS TAPAHTUMAAN Pohjolan Matkojen retrobussilla:

- klo 9.45 Sotkamon linja-autoasema-Katinkulta-Vuokattihalli
- klo 11.30 Vuokattihalli-Katinkulta-Sotkamon linja-autoasema
- klo 11.50 Sotkamon linja-autoasema-Katinkulta-Vuokattihalli
- klo 14.30 Vuokattihalli-Katinkulta-Sotkamo linja-autoasema



**UNELMILLE SIIVET**  
KUNNON VAPPU -TAPAHTUMASSA

**LAUANTAINA 29.4. VUOKATTIHALLISSA KLO 10-14**