

Uimaseura Aquila tarjoaa koko perheen

# Aktiivipäivän altailla 20.1.2018

Kotkan Uimala Katariinassa klo 11.00–20.00 (Kassa suljetaan klo 19.00)

Hyppytornit auki / Tekniikkaopetusta aikuisille / Ilmaisia vesijumppia pitkin päivää /  
lasten peuhula / Triathlon esittely / 24 tunnin sisätriathlon ottelu / DISKO!!

## Aikataulu

Klo 11.00

Klo 11.00

Klo 12.00

Klo 12.30–13.30

Klo 12.30–13.15

Klo 13.30–14.30

Klo 14.30–15.15

Klo 14.30–15.00

Klo 15.00–16.00

Klo 16.30–17.15

Klo 16.30–17.00

uimala avautuu normaaliin aikaan

Lasten peuhula auki

(ei jumppien aikana)

vuorokauden sisätriathlonottelu

alkaa kahden joukkueen voimin

uintitekniikkaa aikuisille

syvän veden vesijumppa

välineuintia (räpylät, märkäpuvut

ym sallittuja, seuran varusteet

lainattavissa)

vauhtijumppa

hyppytorni auki

uintitekniikkaa aikuisille

kaulinjumppa

hyppytorni auki

Klo 17.30–19.30

DISKO altailla

Klo 18.00–18.45

Vesijumppa

(Diskomusiikin tahtiin)

Klo 18.00–19.00

Hyppytorni auki

Klo 19.30

altaat sulkeutuvat.

Sisätriathlon joukkueet jatkavat

sunnuntaihin asti.

## Yhteistyössä

Kotkan kaupungin liikuntayksikkö

Hyvinvointikeskus Huuma

Kaikki ohjelma  
sisäänpääsyn  
hinnalla!

Uimaseura  
**AQUILA**