

Vesijumpparaton aikataulut 7.4.2018 ja 28.4.2018 Kaukavedessä

| klo | kesto | allas | rasitustaso | teema | välineet | ohjaajat | vertainen |
|-------------|--------|----------------|----------------|--------------------------|-------------|------------------------------|-----------|
| 10.30-11.15 | 45 min | matala | kohtalainen | | smailit | Tiia Kukkonen, Jasmin Hyrkäs | |
| 11.30-12.15 | 45 min | syvä | keskiraskas | | kelluntavyö | Joonas Huttunen | |
| 12.30-13.15 | 45 min | monitoimiallas | keskitaso | nyrkkeily&potkunyrkkeily | - | Sakari Vehkaoja | |
| 13.30-14.00 | 30 min | syvä | raskas | lihaskunto | lötköpötö | Noora Räisänen | Sakari |
| 14.00-14.45 | 45 min | syvä | keskitaso | | lötköpötö | Saara Eerikäinen | Annika |
| 15.00-15.30 | 30 min | matala | raskas | | käsipainot | Lotta Lindi | |
| 15.30-16.00 | 30 min | matala | keskitaso | zumba | - | Annika Järvenpää | |
| 16.15-16.45 | 30 min | monitoimiallas | erittäin kevyt | kehonhuolto | - | Anni Vartila | |