

SENIORIT - LIIKKUMISEN ILOA

Päivä I

10.45-11.30 Tervetuloa info ja alueeseen tutustuminen
11.30-12.30 Lounas
13.00-14.30 Yhdessä pelailua ja tutustumista
14.30-15.00 Majoittuminen
15.00-16.30 Tasapainoa ja lihaskuntoa
16.30-17.30 Päivällinen
18.00-19.30 Omatoiminen pelailu (petanque, mölkky)
19.30-21.00 Lauluilta ravintolassa laulattajan johdolla, baari auki

Päivä II

08.00-09.00 Aamiainen
09.30-10.15 Aamujumppa ja herättelyt
10.30-12.00 Happihyppely sauvakävellessä
12.00-13.00 Lounas
14.30-16.00 Vesijumppa pienissä ryhmissä ja pienpelejä
16.30-18.00 Päivällinen
19.30-21.00 Rantasaunat kuumina ja järvi viileänä

Päivä III

08.00-09.00 Aamiainen
09.30-10.15 Kotijumppa; käytännön harjoittelua ja ohjeet kotiin
10.30-12.00 Muistin pähkinät
12.00-12.30 Huoneiden luovutus
12.00-13.00 Lounas
13.30-14.15 Jousiammunta
14.30-15.15 Tietovisa ja lähtökahvit

Hinta 195€/henkilö (2hh), yhdenhengen huonelisä 30€.
Erillismaksusta (10€) tarjolla kehonkoostumusmittaus.

Ryhmävaraajan etu!

Kun ilmoitat kurssille 10 tai enemmän, pääset itse mukaan ilmaiseksi. Ryhmäilmoittautuminen:
info@kisakeskus.fi tai 019-2230300.

Kevään ajankohdat

17.1.-19.1.
31.1.-2.2.
28.2.-2.3.
21.3.-23.3
25.4.-27.4.
15.5.-17.5.

Lisätietoja: www.kisakeskus.fi