

55+ LIIKKUJAT- SOPIVALLA SYKKEELLÄ LUONTOON 12.-15.4. ja 19.-22.10.2010

Aloita taas liikkuminen luonnossa ja tule uudistuneeseen Kisakallioon hakemaan ideoita erilaisista luontoliikuntalajeista. Viikon aikana hoidat sekä kehoa että mieltäsi monipuolisen ohjelman merkeissä, samanhenkisessä porukassa – sopivalla sykkeellä.

Maanantai

- 14.00 Tervetuloa Kisakallioon, tulokahvit
- 15.00 Raitista ilmaa ja Kisakallio tutuksi sauvakävelen
- 16.30 Vahvista ja venytä – kehonhuoltoa
- 18.00 Päivällinen
- 19.00 Rantasauna ja pulahdus avantoon

Tiistai

- 8.00 Aamiainen
- 9.00 Kuntokartoitus (lihaskunto- ja tasapainotestit)
- 10.30 Vesitreeni
- 12.00 Lounas
- 14.00 GPS – kätköt luonnosta, löytyykö?
- 16.00 Kuntokartoitukset tulokset ja terveystiput
- 17.00 Päivällinen
- 19.00 ”Hohto” curling

Keskiviikko

- 8.00 Aamiainen
- 9.00 Inbody kehoanalyysi
- 10.00 Karnaisten korven valloitus – suunnistusta korpivaelluksella
- 12.30 Lounas
- 14.00 Kick-bike ja skike - tutuksi
- 16.00 Inbodyn tulokset ja terveellinen ravinto
- 17.30 päivällinen
- 19.00 Illanvietto Kodalla tarinoiden ja tikkupullan paiston merkeissä

Torstai

- 8.00 Aamiainen
- 9.30 Sopivalla sykkeellä luontoliikkuen
- 11.00 Asahilla - rennoksi
- 12.00 Lounas
- 13.00 Viikon päätös ja reppu täynnä vinkkejä luontoliikuntaan



Lisätiedot ja varaukset:

Myyntineuvottelija Niina Virtanen
niina.virtanen@kisakallio.fi
(019) 315 1216

Hinta:

Osallistumismaksu 240 € sisältää ohjelman,
asumisen opistotason 2-hengen huoneessa,
ateriat buffeepöydästä ohjelman mukaan sekä vakuutuksen

Opisto pidättää oikeuden ohjelman muutoksiin.



*"Onnellinen on, joka on niin terve,
että voi lähteä retkelle,
ja vielä onnellisempi se terve,
joka ymmärtää lähteä retkelle."*

Kisakallion perustaja Kaarina Kari 1937