

Ihanat Naiset – viikonloppu 13.-14.3.2010

Tule hemmottelemaan itseäsi ja keräämään voimia kevääseen! Viikonlopun aikana saat kroppakaupalla kehonhuoltoa, energiaa ja iloa. Lisäksi nautit valmiin ruokapöydän terveellisistä antimista ja päivän kruunaa makoisat löylyt! Huoltoa ja hemmottelua juuri Sinulle!

Alustava ohjelma

Lauantai

klo	10.00	Päivän avaus ja tervetuloa
	10.30	Kehon herättelyä
	11.00	Evergreen
	12.00	Lounas
	13.30	Lumikenkäilyä tai kenkäilyä (säätövara)
	15.00	Core – keskivartalon hallintaa
	16.00	ChiBall
	17.30	Päivällinen
	18.30	Rantasauna
	20-23	Valio-ilta ihanille naisille Tietoa ravinnosta ja Valio-nautintoja

Sunnuntai

klo	8.00	Aamiainen
	9.00	Inbody-kehoanalyysi –mistä on ihanat naiset tehty? Vesijuoksu tai omatoiminen kuntosal
	10.30	Zumba
	12.00	Kehoanalyysin palauteluento
	13.00	Lounas ja kotiinlähtö

Liikuntatuntien tarkemmat kuvaukset kääntöpuolella
Liikuntatuntien pituus 45 min - 75 min, lajista riippuen
Kisakallio pidättää oikeuden ohjelmamuutoksiin.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

niina.virtanen@kisakallio.fi

Puh (019) 3151 216 tai myynti@kisakallio.fi

Kurssihinta:

168 € hlö sisältää majoituksen 2hh, täysihoidonvakuutukset ja ohjelman

Evergreen reipasta ja helppoa jumppaa mukaansa tempaavan musiikin tahdissa. Pitkiä askelsarjoja ei tarvitse muistaa ja hymyillä saa! Aerobinen osuus 30 min, jonka jälkeen lihaskuntoa ja loppuun lyhyt venyttely.

Core Core-tunnilla (korsettitunti) keskitytään kehon syvimpien lihasten harjoittamiseen, parannetaan kehon toimivuutta sekä keskitytään erityisesti keskivartalon lihaksiin. Harjoitukset kehittävät tehokkaasti vatsa- selkä- ja kylkilihasten voimaa ja kestävyyttä. Tunnilla helppo alkulämmittely, jonka jälkeen keskitytään keskivartalon lihaksiin erilaisilla harjoitteilla.

ChiBall on lempeää ja rauhallista liikuntaa pienen aromapallon kera. Se on yhdistelmä itämaista filosofiaa ja lännen pehmeää liikuntamuotoa. Aromapalloissa on kuusi eri väriä ja tuoksua, pallo valitaan oman mielialan mukaan: punainen – kaneli (säteilee energiaa, lämmittää tunteita, iloa ja luovuutta), keltainen – sitruuna (tasaa tunteita ja luo rauhaa), oranssi – appelsiini (tuo itsevarmuutta ja elämänkipinää), sininen – kataja (rakentaa tahdonvoimaa ja rohkeutta, sopii hyvin rentoutumiseen), vihreä – kurjenpolvi (poistaa ärtymystä ja rakentaa harmoniaa), lila – laventeli (rentouttaa ja herättää intuitiomme).

INBODY – kehonkoostumusmittaus nopea ja luotettava mittaus terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Testitulokset motivoi terveellisiin ruokailutottumuksiin ja liikuntaan. Inbody –testistä saadaan selville mm. terveellinen ihanepainotavoitteesi, kehon rasvakudoksen määrä, lihasten ja nesteiden osuus kokonaispainosta, kokonaispaino (kg), kehon rasvaton massa (kg), lihasmassa (kg), rasvakudoksen määrä (kg), rasvaprosentti, kehonnesteeet (solun sisäisen/ulkoiset), painokontrollitavoite (kg), lihasrasvapaino, perusaineenvaihdunta (kcal), kehon painoindeksi (BMI), kehon solupaino (kg), FisceralFat-arvio eli sisäelinten ympärillä olevan rasvan pinta-ala/cm²

Zumba® Fitness on liikuntamuoto, joka on sekä hauskaa että tehokasta! Latino-rytmit, cumbia, salsa, samba ja mereque yhdistettynä tämän hetken kuumimpiin tanssiaskeliin. Zumbasta on tullut yksi nopeiten kasvavista, tanssiin perustuvista liikuntamuodoista! Sekä vanhat että nuoret nauttivat iloisesta ja tarttuvasta Zumba -tunnelmasta. Zumba® Fitnessin keinuvat tanssiliikkeet antavat kunnon kyytiä koko vartalolle.

