

## NORDEA 55+ Golf –alkeiskurssi 10.-14.5.2010

NORDEA 55+ alkeiskurssilla saat henkilökohtaista oppia peruspelitaitojen kehittämisessä. Lisäksi kurssilla on mahdollisuus suorittaa Green Card todistus, joka avaa sinulle yhä pidemmät väylät ja draivit.

- |                 |       |                                      |
|-----------------|-------|--------------------------------------|
| <b>1. päivä</b> | 14.00 | Saapuminen Kisakallioon              |
|                 | 15.00 | Avaus ja ohjelman esittely           |
|                 | 16.00 | 55+ golfviikon starttiliikunta       |
|                 | 17.00 | Golffarin kehonhuolto                |
|                 | 18.00 | Päivällinen                          |
|                 | 20.00 | Illtasaunat                          |
| <b>2. päivä</b> | 8.00  | Aamiainen                            |
|                 | 9.30  | Lähtö St. Laurence Golf kentälle     |
|                 | 12.00 | lounas golf -klubilla                |
|                 | 13.30 | St. Laurence alkeiskurssi            |
|                 | 17.30 | Päivällinen Kisakalliossa            |
|                 | 19.00 | Kropan iltahuolto                    |
|                 | 20.00 | Illtasaunat                          |
| <b>3. päivä</b> | 8.00  | Aamiainen                            |
|                 | 9.30  | Lähtö St. Laurence Golf kentälle     |
|                 | 12.00 | Lounas golf-klubilla                 |
|                 | 14.00 | Alkeiskurssi jatkuu                  |
|                 | 17.00 | Päivällinen Kisakalliossa            |
|                 | 19.00 | Terveysliikuntaa Sopivalla Sykkeellä |
|                 | 20.00 | Illtasaunat                          |
| <b>4. päivä</b> | 8.00  | Aamiainen                            |
|                 | 9.30  | Lähtö St. Laurence Golf kentälle     |
|                 | 12.00 | Lounas golf -klubilla                |
|                 | 13.30 | Alkeiskurssin huipennus              |
|                 | 17.00 | Päivällinen                          |
|                 | 19.00 | Liikkuvuutta ja rentoutusta          |
|                 | 20.00 | Illtasaunat                          |
| <b>5. päivä</b> | 8.00  | Aamiainen ja tavaroiden pakkaus      |
|                 | 10.00 | Lähtö St. Laurence Golf kentälle     |
|                 | 14.00 | Lounas golf –klubilla ja kotimatalle |



*Opisto pidättää oikeuden ohjelmamuutoksiin!*

### Osallistumismaksu:

per henkilö 550 €. Hintaan sisältyy ohjelma, asuminen huoneistohotellissa 2-hengen huoneessa, ateriat buffeepöydästä 3 x/pvä ohjelman mukaisesti.

### Lisätietoja ohjelmasta ja varaukset:

Myyntineuvottelija Niina Virtanen, [niina.virtanen@kisakallio.fi](mailto:niina.virtanen@kisakallio.fi) tai 019-3151 216