

## **65+ liikkujat - Sopivalla sykkeellä luontoon** **12.-15.4. ja 19.-22.10.2010**

Aloita taas liikkuminen monipuolisesti ja turvallisesti ammattilaisten johdolla. Kisakallion ja Karnaisten luonnossa nautit uudistuneen Kisakallioon ideoista ja erilaisista luontoliikuntalajeista.

Viikon aikana hoidat sekä kehoa että mieltäsi monipuolisen ohjelman merkeissä, samanhenkisessä porukassa – sopivalla sykkeellä.

### **Kurssihinta:**

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

### **Lisätiedot ja varaukset:**

Myyntineuvottelija Niina Virtanen, [niina.virtanen@kisakallio.fi](mailto:niina.virtanen@kisakallio.fi), (019) 315 1216



## Alustava ohjelma:

### 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 Vesitreenit
- 12.00 Lounas
- 14.00 GPS – kätköt luonnosta, löytyykö?
- 16.00 Kuntokartoitukset tulokset ja terveystvinkit
- 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

*Opisto pidättää oikeuden ohjelman muutoksiin*

