

Naisen hyvä sydän 55+ - Sopivalla sykkeellä

15.11.- 18.11.2010

Piristävä sydänystävällinen ”puhtipaketti naisille”, joka sopii kaikille liikuntaa harrastaville, liikunnasta ja leppoisasta yhdessäolosta elämäänsä laatua hakeville 55+ naisille. Neljän päivän aikana hoidat sekä kehoa että mieltäsi monipuolisen ohjelman merkeissä, samanhenkisessä porukassa – sopivalla sykkeellä.

Maanantai

- 14.00 Tervetuloa Kisakallioon, tulokahvit
- 15.00 Happea ja ulkoilua Kisakallion ympäristö tutuksi
- 16.30 Vahvista ja venytä – lempeästi liikkeelle Päivällinen
- 19.00 Rantasauna ja hemmottelua

Tiistai

- 8.00 Aamiainen
- 9.00 Mistä on ihanat naiset tehty? - Inbody kehoanalyysi
- 10.00 Lady's curling esittäytyy, Suvituuli Louhi
- 12.00 Lounas
- 13.00 Naisen ravinto, Ravitsemusterapeutti Anne Kihlman-Kitinoja
- 14.30 Henkilökohtainen vartti / FT / SH
- 16.00 Syvävenyttelyt
- 17.00 Päivällinen

Kisakallion Urheiluopisto pidättää oikeuden ohjelman muutoksiin

Lisätiedot ja ilmoittautumiset

Niina Virtanen

niina.virtanen@kisakallio.fi

Puh (019) 3151 216

(019) 31 511

Kurssihinta:

220 € sisältää täyshoidon, vakuutukset ja ohjelman

- 19.00 Syvän veden jumppa ja sauna

Keskiviikko

- 8.00 Aamiainen
- 9.00 Verenpaine- ja kolesterolimittaukset
- 10.00 Luontoretki Karnaisten korvessa
- 12.00 Lounas
- 14.00 Sykejumppa
- 16.30 Vesitreenit
- 17.30 Päivällinen
- 19.00 Naisen terveys ja sydän sekä Inbodyn tulokset

Torstai

- 8.00 Aamiainen
- 9.00 Aamun tervehdys ulkona
- 10.00 Chiball – kehon ja mielen harmoniaa
- 11.45 Viikon päätös ja kotivinkit
- 12.30 Lounas ja kotiinlähtö

