

55 + Kunnan Vuosi 2010-2011

20.-21.8. Kisakallion Urheiluopisto:

Kuntotestausta (pp-ergo, inbody- kehonkoostumusanalyysi, lihasvoima ja liikkuvuus)

Kirkkoveneretki, kuntosali-circuit

Vesitreeniä, Karnaisten korven kierros

Täysihoito (pe-la) ja majoitus kahden henkilön huoneissa

25.9. Suomen Latu Oittaa:

Lajitutustumisia päivän aikana klo 10-14

Geokätkeily ja melonta tutuksi

Opi sauvakävelyn ja kävelyn vinkit

30.10. Kisakallion Urheiluopisto:

Zumba ja kuntonyrkkeily tutuksi

Inbody -mittaukset – missä mennään?

Kahvakuula- ja vesijuoksutreeniä

15.1. Suomen Latu Oittaa:

Lajitutustumiset jatkuvat!

Nyt opitaan tekniikat lumikenkäilystä ja hiihdosta

Lopuksi nautitaan avantouinnista sekä saunotaan

11.-12.2. Kisakallion Urheiluopisto:

Kuntotestausta (pp-ergo, inbody, lihasvoima ja liikkuvuus)

Retkiluistelua ja curlingia

Asahi ja kehonhuoltoharjoitteita

Lisätiedot:

virpi.palmen@kisakallio.fi

Puh (040) 4552 852

Hinta: 395 € sisältää ruokailun ja majoituksen Kisakalliossa sekä koko vuoden ohjelman.

55 + Kunnan Vuosi toteutetaan yhteistyössä Kisakallion Urheiluopiston ja Suomen Latu ry:n kanssa.

Tervetuloa Kunnan Vuosi -tapahtumiin!

Yhteistyössä:



