

**KUNNON YLLÄPITOA SYDÄMENI PARHAAKSI 18.-21.10.2010**

**ma 18.10. 'KONEET KÄYNTIIN'**

10.30-11.15	Ohjelman esittely ja terveystiedot
11.30	Lounas
13.30-14.30	Alkumittaukset
15.00-16.00	Sauvakävely (verryttelyjumppa)
16.30-17.00	Vesijumppa
17.00-18.00	Päivällinen
18.15-19.00	Tutustumista

**ti 19.10. 'VAHVISTA JA VENYTÄ'**

9.30-10.30	Verenpaineet A / senioricurling B
11.00-12.00	Senioricurling B / verenpaineet A
12.15-13.00	Lounas
13.00-15.00	Tietoa ravinnosta, ravitsemusterapeutti Anne Kihlman- Kitinoja
15.30-16.00	Vesijumppa
16.30-18.30	Syke-jumppaa
19.00-19.45	Rentoutustuokio

**ke 20.10. 'KUNNON KESKIVIIKKO'**

9.00-11.00	Kävelymatkan mittaus, tasapaino
11.30-12.00	Allastanssit
12.15-13.00	Lounas
14.00-14.45	Terveysvinkit
15.00-15.45	Pikkupelit ja lihaskuntoharjoittelu
16.00-16.30	Asahi -terveysliikuntaa
16.30-18.15	Henkilökohtainen vartti
18.30-19.30	Illanviettoa musiikin tahdittamana

**to 21.10. 'HYVÄ OLO – HYVÄ MIELI'**

9.00-9.45	Testipalaute ja aamuvenyttelyt.
10.00-10.45	Kunnon sydänjumppa
11.15-11.45	Syvän vedenjumppa
12.00-12.45	Lounas
13.45-14.30	Verenpaineet halukkaille
14.45-15.30	Jättipallojumppa ja venyttely
15.30-16.45	Loppukisailut ja kurssin päätös
16.45-17.30	Päivällinen

Kurssihinta: 290 € sisältää täysihoidon, sairaanhoitajan palvelut koko kurssin ajan, vakuutukset ja ohjelman.

Lisätiedot: Virpi Palmén, [virpi.palmen@kisakallio.fi](mailto:virpi.palmen@kisakallio.fi), 040-455 2852

Opisto pidättää oikeuden ohjelman muutoksiin



