

55 + Meloja – taitoa ja tasapainoa

Kurssi 1: 23.-25.7.2010

Kurssi 2: 13.-15.8.2010

Kisakallion Urheiluopiston ja Suomen Kanoottiliiton kanssa yhteistyössä toteutettu kurssi sisältää paljon tietoa, vinkkejä ja käytännön harjoittelua melojan turvallisuustiedoissa ja -taidoissa. Kurssilla kohennetaan melontatekniikkaa, reskutetaan ja nautitaan upeista Lohjanjärven maisemista.

Alustava ohjelma:

1.päivä	klo 15.30	Saapuminen ja tulokahvit
	klo 16.30	Melojan kuntokartoitus: Inbody –kehonkoostumusanalyysi & lihas- ja liikkuvuustestit
	klo 17.30	Päivällinen
	klo 18.30	Testipalauteluento
	klo 19.30	Melojan lihashuolto
	klo 20.30	Sauna ja uinti
2.päivä	klo 8.00	Aamiainen
	klo 9.00	Tekniikkaharjoitukset rannassa
	klo 11.30	Lounas
	klo 13.30	Melontaretki Lohjanjärvelle
	klo 15.30	Iltapäiväkahvit matkalla luonnossa
	klo 17.00	Kuntosali tutuksi, melojalle
	klo 18.00	Päivällinen
	klo 19.30	Rantasaunat lämpimänä makkaranpaistoa rantasaunalla
3.päivä	klo 8.00	Aamiainen
	klo 9.00	Kirkkoveneilyä & melontaa ja tasapainoa
	klo 11.30	Lounas
	klo 12.30	Kurssipalautte ja päätös & Hyvää kotimatkaa!

Kurssihinta:

180 €, se sisältää täysihoidon, opetuksen, vakuutuksen ja välineet.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:

Aikuisliikuntapäällikkö Virpi Palmen virpi.palmen@kisakallio.fi tai 040 - 4552852