

## Ihanat Naiset Zumbaa & Evergreeniä a'la Olarin voimistelijat 30.-31.10.2010

Tule nauttimaan tämän hetken hiteistä ja kokemaan laadukkaita liikuntaelämyksiä Kisakallion upeisiin maisemiin sekä keinuttamaan lanteita menevän musiikin tahtiin! Yhdessä liikkuminen ja luonnosta nauttiminen on akkujen latausta parhaimmillaan! Viikonlopun aikana saat kroppakaupalla kehonhuoltoa, energiaa ja iloa. Lisäksi nautit valmiin ruokapöydän terveellisistä antimista ja päivän kruunaa makoisat lölyt!

- Lauantai** 10.00 Päivän avaus ja tervetuloa  
10.30 Kehon herättelyä  
11.00 Evergreen  
12.00 Lounas  
13.30 Kirkkoveneilyä Lohjanjärven laineilla  
15.00 Core – keskivartalon hallintaa  
16.00 Zumba  
17.30 Päivällinen  
18.30 Rantasaunat lämpimää & hemmotteluilta ihanille naisille
- Sunnuntai** 8.00 Aamiainen  
8.30 Inbody-kehoanalyysi –mistä on ihanat naiset tehty?  
9.30 Asahi  
10.15 Geokätköilyä lähimaastossa tai omatoiminen frisbeegolf tai kuntosali  
11.30 Lounas & pakkausta  
12.30 Kehoanalyysin palauteluento & kurssin päätös & hyvää kotimatkaa!

### Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Puh (019) 3151 216 tai myynti@kisakallio.fi

### Kurssihinta:

168€/ hlö sisältää majoituksen 2hh, täysihoidon, vakuutukset ja ohjelman.

### Muuta:

Liikuntatuntien pituus 45 min - 75 min lajista riippuen (kuvaus seuraavalla sivulla)  
Kisakallio pidättää oikeuden ohjelmamuutoksiin.

## OHJELMAKUVAUKSET

**Evergreen** reipasta ja helppoa jumppaa mukaansa tempaavan musiikin tahdissa. Pitkiä askelsarjoja ei tarvitse muistaa ja hymyillä saa! Aerobinen osuus 30 min, jonka jälkeen lihaskuntoa ja loppuun lyhyt venyttely.

**Core** Core-tunnilla (korsettitunti) keskitytään kehon syvimpien lihasten harjoittamiseen, parannetaan kehon toimivuutta sekä keskitytään erityisesti keskivartalon lihaksiin. Harjoitukset kehittävät tehokkaasti vatsa- selkä- ja kylkilihasten voimaa ja kestävyyttä. Tunnilla helppo alkulämmittely, jonka jälkeen keskitytään keskivartalon lihaksiin erilaisilla harjoitteilla.

**Asahi** Terveysliikuntaa parhaimmillaan. Helppoista yksinkertaisista liikesarjoista koostuva Asahi-liikuntamuoto on saanut vaikutteita itämaisistä liikuntamuodoista kuten jooga, taiji ja chiball, joista parhaat palat on yhdistetty suomalaisiin perusliikkeisiin. Asahi sisältää rentoutusta, niskahartiaseudun harjoitteita, selän harjoitteita sekä jalkojen ja tasapainon harjoitteita. Hengitys on tärkeä osa harjoittelua ja tunnin jälkeen on kokonaisvaltaisesti hyvä olla!

**INBODY – kehonkoostumusmittaus** nopea ja luotettava mittaus terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Testitulokset motivoivat terveellisiin ruokailutottumuksiin ja liikuntaan. Inbody –testistä saadaan selville mm. terveellinen ihannepainotavoitteesi, kehon rasvakudonksen määrä, lihasten ja nesteiden osuus kokonaispainosta, kokonaispaino (kg), kehon rasvaton massa (kg), lihasmassa (kg), rasvakudonksen määrä (kg), rasvaprosentti, kehon nesteet (solun sisäiset/ulkoiset), painokontrollitavoite (kg), lihastasapaino, perusaineenvaihdunta (kcal), kehon painoindeksi (BMI), kehon solupaino (kg), FISCERALFAT-arvio eli sisäelinten ympärillä olevan rasvan pinta-ala/cm<sup>2</sup>

**Zumba® Fitness** on liikuntamuoto, joka on sekä hauskaa että tehokasta! Latino-rytmit, cumbia, salsa, samba ja mereque yhdistettynä tämän hetken kuumimpiin tanssiaskeliin. Zumbasta on tullut yksi nopeiten kasvavista, tanssiin perustuvista liikuntamuodoista! Sekä vanhat että nuoret nauttivat iloisesta ja tarttuvasta Zumba -tunnelmasta. Zumba® Fitnessin keinuvat tanssiliikkeet antavat kunnon kyytiä koko vartalolle.

