

## Ihanat Naiset 55 + – Sopivalla sykkeellä 6.-10.9.2010

Tule nauttimaan 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!

### Alustava ohjelma

- 1. päivä**      14.00 Tervetuloa Kisakallioon ja tulokahvit  
15.00 Hapetta ja ulkoilua sekä luonnon ihmeitä  
16.30 Joogavenyttely – lempeästi liikkeelle  
18.00 Päivällinen  
19.30 Sauna ja vesijumppa
- 2. päivä**      8.00 Aamiainen  
8.30 Inbody-kehoanalyysi –mistä on ihanat naiset tehty?  
10.00 Naisvoimistelun riemua  
11.30 Vedestä virtaa ja voimaa  
12.30 Lounas  
13.30 Kehoanalyysin palauteluento ja henkilökohtainen vartti  
15.30 Naisvoimaa ja energiaa kuntosalilta  
16.30 Asahi – terveystahtia parhaimmillaan  
17.30 Päivällinen  
18.30 Lady`s curling esittäytyy  
20.00 Rantasauna lämpimänä
- 3. päivä**      8.00 Aamiainen  
9.00 Ryhtiä ja puhtia – kunnon jumppa  
10.00 Tanssin taikaa  
12.00 Lounas  
14.00 Sauvakävelyä luonnossa  
15.30 Syvävenyttelyt ja rentous  
17.00 Syvän veden jumppa  
18.00 Päivällinen  
19 Naisen terveys  
20 Illanviettoa hemmottelun merkeissä

- 4. päivä**
- 8.00 Aamiainen
  - 9.00 Karnaisten korven valloitus ja nokipannukahvit laavulla
  - 11.30 Allastanssit
  - 12.30 Lounas
  - 14.00 Retki Koivulan tilalle, jossa iltapäiväkahvit + leivonnaiset
  - 16.00 Kirkkoveneellä maisemia ihailemaan
  - 17.30 Päivällinen
  - 19.00 Illanviettoa tarinoiden, turinoiden ja laulujen kera
- 5. päivä**
- 8.00 Aamiainen
  - 9.00 Aamun tervehdys ulkona geokätkeillen
  - 10.00 Chiball – kehon ja mielen harmoniaa
  - 11.45 Viikon päätös ja kotivinkit
  - 12.30 Lounas ja kotiinlähtö

**Lisätiedot ja ilmoittautumiset:**

Puh (019) 31 511 tai [elina.natynki@kisakallio.fi](mailto:elina.natynki@kisakallio.fi)

**Kurssihinta:**

280/ hlö sisältää majoituksen 2hh, täysihoidon, vakuutukset ja monipuolisen ohjelman.

**Muuta:**

Kisakallio pidättää oikeuden ohjelmamuutoksiin.



## Liikuntatuntien tarkemmat kuvaukset:

**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, niska-hartiaseudun 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 rasvakudoksen määrä, lihasten ja nesteiden osuus kokonaispainosta, kokonaispaino (kg), kehon rasvaton massa (kg), lihasmassa (kg), rasvakudoksen määrä (kg), rasvaprosentti, kehonneesteet (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.

