

Irti arjesta - hemmotele ja liiku 26.-28.11.2010

Marraskuun kurssilla hiki irtoaa ja hyvän olon tunne valtaa koko kropan. Viikonlopun antiin sisältyy hikistä huhkintaa, rentouttavia hemmotteluhetkiä, sekä kehon ja mielen täydellisiä rentoutumishetkiä. Viikonlopun aikana tutustut samanhenkisessä seurassa uusiin lajeihin ja saat itsellesi päähieronnin sekä hieronnin. Kaupan päälle saat makoiset löylyt, valmiin ruokapöydän antimet ja hyvän mielen. 55+ liiku ja hemmotele sopii aloitteleville kuntoilijoille sekä jo liikkumaan tottuneille – naisille!

1.pvä	16.30	Tervetuloa Kisakallioon, ohjelman esittely ja tervetuliaiskahvit
	17.30	Kunnon keppijumppaa
	18.30	Päivällinen
	19.30	Hemmottelua rantasaaunalla - Kasvo- ja käsihoitoja sekä tuote-esittelyjä
	20.30	Sauna ja avantouinti
2.pvä	8.00	Aamiainen
	9.00	Mistä on kurssilaiset tehty? Inbody – kehon koostumusanalyysi
	10.00	Hikistä ja iloista karkelointia Zumbaten
	11.00	Chi ball – rentoa oloa ja mielikuvia
	12.00	Lounas
	14.00	Naisen terveys, testipalaute ja hyvän kunnon merkitys hyvinvoinnille
	15.00	Hoidot: Hieronta ja Intialainen päähieronta
	17.30	Energiatankkaus Päivällisellä
	18.30	Vesijumpalla vetreäksi
19.00	Sauna ja uinti & herkkuja iltapalalla	
3.pvä	8.30	Aamiainen
	9.30	Asahi – aamuhierätyt
	10.00	Reippailut ulkona
	11.00	Syvävenyttelyt ja kurssin loppurentoutus
	12.30	Lounas
	13.30	Kurssin päätös ja energisenä kotimatalle

Opisto pidättää oikeuden ohjelmamuutoksiin

Ilmoittautumiset:

asiakaspalvelu@kisakallio.fi tai Puh (019) 31511

Kurssihinta:

220 € sisältää täyshoidon, vakuutukset ja monipuolisen ohjelman hoitoineen