

RETKILUISTELIJAN KUNTOKURSSI **12.-13.12.2009 ja 16.-17.1.2010**

Retkiluistelijan kuntokurssilla perehdytään retkiluistelun varusteisiin, tekniikkaan, turvallisuustaitoihin sekä jään lukemiseen. Kurssi sopii harrastuksen aloittajille sekä lajia jo pidempään harrastaneille kuntoilijoille. Kuntotestaus sisältyy kurssin ohjelmaan ja tämän pohjalta jokainen saa henkilökohtaisen kunnonkohennusohjelman sekä lihashuollon vinkkejä. Kurssin asiantuntijoina ovat Suomen Retkiluistelijat ry:n koulutetut retkenvetäjät ja Kisakallion urheiluopiston liikuntapalvelun ammattilaiset. Kurssi toteutetaan säästä ja jäistä huolimatta - tarvittaessa osittain jäähallissa.

Lauantai:

- klo 9.30 Saapuminen ja tervetuliaiskahvit
- klo 10.00 Kurssin avaus & sisältöinfo & kuntokartoitus (pyörä- ja lihaskuntotestit)
- klo 12.00 Lounas
- klo 13.00 Kuntokartoituspalaute
- klo 14-17 Retkiluistelijan varusteet & retkiluistelun tekniikkatreenit
- klo 18.00 Päivällinen
- klo 19.30 Retkiluistelijan circuit ja kehonhuolto
- klo 20.30-22 Rantasauna, pulahdus avantoon ja iltapala

Sunnuntai:

- klo 8.00 Aamiainen
- klo 9-12 Retkiluistelijan syketasot & luisteluretken turvallisuusharjoitukset
- klo 12.30 Lounas
- klo 13.30 Valokuvia retkiluisteluretkiltä ja jäätietoutta
- klo 15.00 Kurssin päätös

Lisätiedot:

virpi.palmen@kisakallio.fi
Puh 040 455 2852

Varaukset:

Myyntineuvottelija Niina Virtanen
niina.virtanen@kisakallio.fi

Kurssihinta:

179 €sisältää täyshoidon, vakuutukset, kuntotestauksen, todistuksen ja opetuksen. Välinepaketti vuokrataan viikonlopuksi lisähintaan 25 €

