

K-seniorit virkistysloma Kisakalliolla 30.1.-1.2.2017

1.päivä

11.00	Kurssin avaus ja ohjelman esittely
12.00	lounas
13.30	Lumikenkäretki tai sauvakävely
16.15	kuntosaliin henkilökohtaiset vinkit
17.30	päivällinen
18.30	kehonhuolto ja rentous sekä nero hierontakaani tutuksi
19.30	rantasaunat, jutustelua ja makkaranpaistoa

2.päivä

7.30	aamiainen
9.00	Inbody kehonkoostumusmittaus
9.30	keppicurling, ryhmä 1
10.45	syvänveden allasjumppa, ryhmä 1, keppicurling, ryhmä 2
12.00	syvänveden allasjumppa, ryhmä 2
12-14	lounas
14.00	Inbodyn tulosten analysointi
15.00	Rumbita tai ilma-ase ammunta
16.30	Pilatesin alkeet – opi hengittämään oikein
17.30	päivällinen
19.00	illanvietto

3. päivä

7.30	aamiainen
9.00	Keppicurling, ryhmä 1
10.15	Allastreenit, ryhmä 1, Keppicurling ryhmä 2
11.30	Allastreenit, ryhmä 2
12-13.30	Lounas ja huoneiden luovutus
13.30	Nauti ikääntymisestä! - luento
15.00	Kurssin päätös