

Ti 9.- to 11.4. Kuntoloma

Kisakeskus, Fiskars

OHJELMA:

Päivä 1

10.00-11.30	Tervetuloinfo /Kisis
11.30-13.00	Lounas Ravintola Makupajassa
13.00-13.30	Majoittuminen
13.30-15.00	Sisäkurling /Kisis
15.15-16.45	Gymstick Jumppa
17.00-18.00	Päivällinen Ravintola Makupajassa
18.00-19.30	Tanssit liikuntasalissa /Kisis
19.30-21.30	Rantasaunat kuumina

Päivä 2

07.30-09.00	Aamiainen Ravintola Makupajassa
09.30-10.15	Tuolijumppaa ja dynaamiset harjoittelut /Kisis
10.30-11.15	Rentoutus /Kisis
12.00-13.00	Lounas Ravintola Makupajassa
13.30-15.00	Pallopelejä palloiluhallissa
15.15-16.45	Ulkoliikuntaa vuodenajan mukaan esim. Frisbeegolf /Kisis
17.00-18.00	Päivällinen Ravintola Makupajassa
19.00-20.30	Omatoimista pelailua esim. mölkky tai luontopolku lenkki
20.30-22.00	Nuotiolla makkaranpaistoa

Päivä 3

07.30-09.00	Aamiainen Ravintola Makupajassa
09.30-10.15	Tasapainorata /Kisis
10.30-11.15	Venyttely-rentoutus /Kisis
11.45-12.15	Huoneiden luovutus
12.15-13.00	Lounas Ravintola Makupajassa
13.30-15.00	Loppukisailut /Kisis
15.00	Kurssin päätös /Kisis