

KISAKESKUKSEN HYVÄ OLO -kurssi 6. - 8.4.2020

Alustava ohjelma, pienet muutokset mahdollisia.

Tulopäivä

10.00 -11.30	tervetuloa info ja alueeseen tutustuminen/Kisis-ope
11.30 -13.00	lounas
13.00 -13.30	majoittuminen
13.30 -15.00	sisäkurling/Kisis
16.00 -17.30	päivällinen
18.00 -20.00	omatoiminen sauvakävely

2. päivä

07.30 -09.00	aamiainen
09.30 -10.15	tuolijumppaa/ ja dynaamiset harjoittelut/Kisis-ope
10.30 -11.15	rentoutus/kisis
11.30 -13.00	lounas
13.30 -15.00	geokätköily, frisbeegolf, lavis valitaan sään mukaan /Kisis-ope
18.00 -17.30	päivällinen
19.00 -20.00	omatoimista liikuntaa esim. pallopelejä, mölkky, luontopolku
(20.00-21.30)	rantasaunat ja takkahuone omakustannus 255 €/ ryhmä)

Lähtöpäivä

07.30 -09.00	aamiainen
09.30 -10.15	tasapainorata/Kisis -ope
10.15 -11.00	venyttely -rentoutus/Kisis.ope
11.00 -12.30	huoneiden luovutus ja lounas
13.00 -14.45	loppukisailut/Kisis-ope
15.00	kurssin päätös

Hinta sisältää:

- majoituksen
- täysihoidon
- ohjelman mukaiset ohjaukset ja tilojen käytön
- liinavaatteet ja pyyhkeet

Yhden hengen huonelisä 20 €