

Hyvä — olo

Urheiluopisto Kisakeskuksessa

Tervetuloa mukaan Kisiksen HYVÄ OLO -kurssille 3.-5.4.2017

Senioreille suunnatulla kurssilla tutustutaan uusiin liikuntalajeihin, rentoudutaan ja vietetään virkistäviä hetkiä keväisessä Raaseporissa. Kurssilla vahvistetaan lihaskuntoa ja tasapainoa ja liikutaan mukavassa seurassa – lepoa unohtamatta. Kotiin viemiseksi saat hyvää oloa ja uusia eväitä arkeen.

OHJELMA

3.4.2017

- 10.00-11.30 Tervetuloa info ja alueeseen tutustuminen/Kisis-ope
11.30-13.00 Buffet-lounas
13.00-13.30 Majoittuminen
13.30-14.15 Pickleball/Kisis-ope
14.30-16.00 Luontoliikuntaa (esim. bingosunnistus)/Kisis-ope
16.30-17.30 Buffet-päivällinen
18.00-19.30 Omatoiminen pienpelit (esim. petanque, mölkky)
19.30-21.30 Rantasaunat

99 € / henkilö

Sisältää ruokailut, majoituksen ja ohjelman.

4.4.2017

- 07.30-09.00 Buffet-aamiainen
09.30-10.15 Senioritanssi- aamujumppa/Kisis-ope
10.30-11.15 Rentoutus/Kisis-ope
12.00-13.00 Buffet-lounas
13.30-15.00 Ulkoliikuntaa vuodenajan mukaan/Geokätköily/Kisis-ope
15.15-16.00 Jousiammunta/Kisis-ope
16.30-18.00 Buffet-päivällinen
19.00-20.30 Lattarijumppa/Kisis-ope
20.30-22.00 Oma iltaohjelmaa

5.4.2017

- 7.30-9.00 Buffet-aamiainen
9.30-10.15 Tasapainorata/Kisis-ope
10.30-11.15 Venyttely-rentoutus/Kisis-ope
11.45-12.15 Huoneiden luovutus
12.15-13.00 Buffet-lounas
13.30-15.00 Loppukisailut/Kisis-ope
Kotiin lähtö...

Urheiluopisto Kisakeskus
Kullaanniemi 220, 10420 Pohjankuru
puh. (019) 223 0300, fax. (019) 245 7111
info@kisakeskus.fi www.kisakeskus.fi

KISIS
urheiluopisto kisakeskus