

# Senioriopettajien Hyvän olon päivät ma 16.9.- to 19.9. 2024

Kisakallion Urheiluopisto

## Maanantai 16.9.

12.00	Aloitustieto
12.30-	Lounas, Ravintola Sport
14.30-15.15	Kisakallio Spelit
15.30-16.30	Voimaa lihaskunnosta
17.00-	Päivällinen, Ravintola Sport
18.00-19.30	Yhteistä illanviettoa



## Tiistai 17.9.

8.00	Aamiainen
9.00-10.00	Aamureippailu sauvakävelen
11.00	Buffet lounas, Ravintola Sport
13.30-14.15	Tasapainoilua ja kehonhallintaa
14.45-16.15	Kestävyyttä suunnistaen
16.30	Buffet Päivällinen, Ravintola Sport
19.00-21.00	Rantasaunat lämpimänä. Yhteistä illanviettoa Rantasaunoilla.

## Keskiviikko 18.9.

8.00	Aamupala, Ravintola Sport
9.00-10.00	Inbody-kehonkoostumusmittaus testin jälkeen palaute ja terveystvinkit.
10.15-11.15	Jumppaa voimavanteella
11.30	Lounas, Ravintola Sport
12.30-13.30	Luento: Ikä tekee hyvää!
14.00-15.30	Kehonhuoltoa nauhallalla, Pelisali
17.00	Päivällinen, Ravintola Sport
17.30-18.30	Omatoimiset iltapelit: Sulkapallo
19.00- 21.00	Yhteistä illanviettoa Suurkodalla

## Torstai 19.9.

8.00	Aamupala, Ravintola Sport
9.00-10.00	KeppiCurling, Jäähalli, ryhmä 1
9.00 -09.45	Opastettu kuntosali, ryhmä 2
10.00- 11.00	KeppiCurling, Jäähalli, ryhmä 2
10.15 -11.00	Opastettu kuntosali, ryhmä 1
11.15	Lounas ja huoneiden luovutus
11.45	Kurssin päätös

\*Kisakallio pidättää oikeudet mahdollisiin muutoksiin ohjelma