

Kuntoilutapahtuma Kisakallion urheiluopistolla 15.-17.9.2010

Sinulla on mahdollisuus **oman tasosi mukaiseen** asiantuntevasti ohjattuun kuntoiluun **Kisakallion urheiluopistolla** Lohjalla **15.-17.9.2010**. Alustavasti on varattu 30 paikkaa. **Paikkoja on vielä vapaana**. Tingitty kokonaishinta ruokailuineen ja kuljetuksineen on jäseniltä 200 ja muilta 220 euroa. **Ilmoittaudu** viimeistään **31.8.2010 mennessä** maksamalla **50 euroa** yhdistyksen tilille **430919-2122049**. Loppuhinta peritään matkalla. Paikat täytetään maksun saapumisjärjestyksessä! Lisätietoja saat Viena Airikkalalta (puhelin 040 716 1248) tai Kaarina Kanervalta (p. 044 524 3167).

Lähtö Naantalista klo 8.15, Raisiosta klo 8.30 ja Turusta klo 8.45.

1. päivä (keskiviikko, 15.9.2010)

klo 10.30	Tervetuloa Kisakallioon ja majoittuminen
klo 11.00	Ohjelman esittely, sekä kurssin avaus klo 12.00
	Lounas
klo 13.30	Kevyttä liikuntaa
klo 15.30	Inbody- kehonkoostumusmittaus sekä palaute
klo 18.00	Päivällinen
klo 19.00	Sauvakävelyharjoitukset/UKK-testi tai jooga?
klo 20.15	Vesijuoksutreenit ja sauna

2.päivä (torstai, 16.9.2010)

klo 8.00	Aamiainen
klo 9.00	Melonta tms./curling kokeilu (ryhmä puoliksi)
klo 11.00	Lounas
klo 13.00	Melonta tms./curling kokeilu (ryhmä puoliksi)
klo 15.30	Opastettu kuntosali
klo 17.30	Rantasaunat ja pulahdus Lohjanjärveen
klo 19.00	Illtaruokailu

3.päivä (perjantai, 17.9.2010)

klo 8.00	Aamiainen
klo 9.00	Aamujumppa ja venyttely
klo 9.45	Patikointi Karnaisten korpeen
klo 12.00	Lihashuolto ja rentoutuminen
klo 12.45	Lounas
klo 14.00	Kurssin päätös ja kotimatka alkaa