

# Hyvä olo

kurssi Urheiluoopisto Kisakeskuksessa

Kerää 15 henkilön porukka, niin räätälöimme teille kurssin haluamaanne ajankohtaan!

## Tervetuloa mukaan Kisakeskukseen viettämään liikunnallista laatu-aikaa

Tutustu uusiin liikuntalajeihin, rentoudu ja vietä virkistäviä yhdessäolon hetkiä luonnon helmassa Raaseporissa. Kurssilla vahvistetaan lihaskuntoa ja tasapainoa ja liikutaan mukavassa seurassa. Kotiin viemiseksi saat hyvää oloa ja uusia eväitä arkeen.

Ohessa esimerkki ohjelmasta, tarjoushinta laskettu malliohjelman mukaisesti. Rakennetaan yhdessä juuri teidän tarpeisiin sopiva ohjelma.

### MALLIOHJELMA

#### 1.päivä

10.30-11.15	tervetuloa info ja alueeseen tutustuminen
11.30-12.30	lounas
13.00-13.45	pickleball
14.00-14.30	majoittuminen
14.30-16.00	luontoliikuntaa
16.30-17.30	päivällinen
18.00-19.30	omatoiminen: pienpelit/petanque
19.30-21.30	rantasaunat/savusauna

#### 2. päivä

7.30-9.00	aamiainen
9.30-10.15	aamujumppa
10.30-11.15	rentoutus
12.00-13.00	lounas
13.30-15.00	ulkoliikuntaa vuodenajan mukaan/ jättikanootti melonta
15.15-16.00	jousiammunta
16.30-18.00	päivällinen
19.00-22.00	iltaohjelmaa

#### 3. päivä

7.30-9.00	aamiainen
9.30-10.15	tasapainorata
10.30-11.15	venyttely-rentoutus
11.45-12.15	huoneiden luovutus
12.15-13.00	lounas
13.30-15.00	loppukisailut
15.00	kurssin päätös

**TARJOUS:**  
**99 € / henkilö!**  
norm. 158 €/hlö