

Hyvä syke — senioreille

Kurssilla nähdään!

Hyvän sykkeen kunto- kurssit Kisakeskuksessa

Kisiksen suosituilla seniorikursseilla tutustutaan uusiin liikuntalajeihin, rentoudutaan ja vietetään liikunnallisia yhdessäolon hetkiä hyvässä seurassa upean luonnon helmassa Raaseporissa. Hyvä Syke -kurssilla on nimensä mukaisesti reipas meiniki. Liikunnan avulla haastetaan kroppaa ja nostetaan sykettä jokaisen oman kunnon mukaisesti.

Tulevat Hyvä Syke -kurssit Kisakeskuksessa:

- 28.-30.3.2017 – Ilmoittautumiset 14.3. mennessä
- 6.-8.11.2017 – Ilmoittautumiset 23.10. mennessä

Seniorikurssin malliohjelma*:

TULOPÄIVÄ

10.00 - 11.30 Tervetuloa info ja alue tutuksi sauvakävellen
11.30 - 13.00 Lounas ja majoittuminen
14.00 - 14.45 Keppijumpalla liikkuvuutta ja voimaa kehoon
15.00 - 15.45 Pickleball
16.00 - 18.00 Päivällinen
18.00 - 19.30 Sisäkurling pelailua omatoimisesti
19.30 - 21.00 Saunat

2. PÄIVÄ

07.30 - 09.00 Aamiainen
09.30 - 10.45 Toimintakykytestaus
10.30 - 11.15 Rentoutusharjoitus

11.30 - 13.00 Lounas
13.30 - 15.00 Ulkoliikuntaa vuodenajan mukaan
15.30 - 16.15 Luento: Liikunnan merkitys ikääntyvälle
16.30 - 18.00 Päivällinen
19.00 - 20.30 Iltaohjelmaa (yhteislaulua yms.)

LÄHTÖPÄIVÄ

07.30 - 09.00 Aamiainen
09.30 - 11.00 Toiminnallinen tasapainorata ja kehonhuolto
11.00 - 13.00 Lounas
12.00 Huoneiden luovutus
13.00 - 14.30 Ryhmä- ja muistitehtäviä
14.30 Kurssin päätös ja kotiin lähtö

* Kurssiohjelma suuntaa antava, oikeudet muutoksiin pidätetään

**Seniorikurssin hinta
vain 119 € hlö / 2 vrk!**

Sisältää kurssiohjelman, majoituksen ja täysihoidon

ILMOITTAUTUMISET:

Puh. (019) 223 0300
info@kisakeskus.fi
www.kisakeskus.fi