

Hyvä olo —senioreille

Kurssilla nähdään!

Hyvää oloa ja reipasta menoa Kisiksen kursseilla

Kisiksen suosituilla seniorikursseilla tutustutaan uusiin liikuntalajeihin, rentoudutaan ja vietetään liikunnallisia yhdessäolon hetkiä hyvässä seurassa upean luonnon helmassa Raaseporissa.

Hyvä olo -kurssilla vahvistetaan lihaskuntoa ja tasapainoa lempein liikkein jokaisen oman kuntotason mukaan. **Hyvä Syke -kurssilla** puolestaan on nimensä mukaisesti vähä reippaampi meiniki ja haastetaan kroppaa ja nostetaan sykettä astetta enemmän. Tulevat kurssiaikatalut löydät osoitteesta www.kisakeskus.fi/seniorilomat

Seniorikurssin malliohjelma:

TULOPÄIVÄ

10.00 - 11.30 Tervetuloa info ja alueeseen tutustuminen
11.30 - 13.00 Lounas ja majoittuminen
14.00 - 14.45 Kuminauhajumpalla nivelet vetreiksi
15.00 - 15.45 Venyttely ja rentoutus
16.00 - 18.00 Päivällinen
18.00 - 19.30 Sisäkurlingin pelailua yhdessä
19.30 - 21.00 Saunat

2. PÄIVÄ

07.30 - 09.00 Aamiainen
09.30 - 10.15 Aamujumpalla keho liikkeelle
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 Tasapainorata ja kehonhuoltoa
11.00 - 13.00 Lounas
12.00 Huoneiden luovutus
13.00 - 14.30 Luento: Muistin pätkinät
14.30 Kurssin päätös ja kotiinlähtö

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

Sisältää kurssiohjelman, majoituksen ja täysihoidon

ILMOITTAUTUMISET:

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