

Hyvä olo —senioreille

Kurssilla nähdään!

Hyvää oloa ja reipasta mieltä Kisiksen kursseilta

Kisiksen suosituilla seniorikursseilla tutustutaan uusiin liikuntalajeihin, rentoudutaan ja vietetään liikunnallisia yhdessäolon hetkiä hyvässä seurassa upean luonnon helmassa Raaseporissa. Hyvä olo -kurssilla vahvistetaan lihaskuntoa ja kehitetään tasapainoa lempein liikkein jokaisen oman kuntotason mukaan.

Tulevat Hyvä Olo -kurssit Kisakeskuksessa:

- 14.-16.7.2017 – Ilmoittautumiset 30.6. mennessä
- 11.-13.9.2017 – Ilmoittautumiset 28.8. mennessä

Seniorikurssin malliohjelma*:

TULOPÄIVÄ

10.00 - 11.30 Tervetuloa info ja alue tutuksi rauhallisesti kävellen
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 Sisäkurling pelailua omatoimisesti
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 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