

Talviuinti — Kisiksessä

Arkisin
uimaan
0€

KISIS
urheiluopisto kisakeskus

Lievittää stressiä ja parantaa verenkiertoa

Pikainen pulahdus tai kunnon kauhonta

Kokeneet kylmäkaraisijat sanovat, että avantoon jäävät niin stressi, mielihäily, kolotus kuin hengenahdistuskin. Avantouinti tehostaa verenkiertoa, lievittää selkä-, niska- ja hartiaseudun kipuja. Talviuinti saattaa vähentää jopa masentuneisuutta, astmaoireita ja nukahtamisvaikeuksia. Avantouinnilla on todennetusti monenlaisia terveyshyötyjä. Toisille riittää kastautuminen, jotkut uivat kymmeniä metrejä. Joka tapauksessa vedestä nousee uudestisyntynyt ihminen! Tervetuloa kokeilemaan ja ota vaikka kaverit mukaan.

Sunnuntaisin avantoon saunan kautta

Arkisin uimaan pääsee maksutta ja sauna lämpimää sunnuntaisin klo 11-13, tällöin maksu on 8 € kerta. Kisakeskuksessa maksuvälineinä käyvät myös Smartum ja SporttiPassi. Maksu suoritetaan Kisiksen vastaanottoon. Voit ostaa kausilipun myös etukäteen. Kevätkauden hinta on 112 €.

Kevätkausi
7.1.-22.4.2018



Lisätietoja:

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