

Aina Parhaassa lässä – Kuntospurtti 30.9.-3.10.2019

MAANANTAI 30.9.2019

14:00-14:30 Tulokahvit Espiläsälissa	
14:45-15:30 Tervetuloa Tanhuvaaraan! – opiston ja ohjelman esittely	Auditorio
16:00-16:45 Keppijumpalla keho käyntiin!	Voimistelusalii
17:00-18:00 Päivällinen	
18:30-19:15 Tutustumisillanvietto rantaäänalla	RS/takkatupa
19:15-22:00 Ilta jatkuu vapaasti saunoen ja jutustellen	RS/takkatupa

TIISTAI 1.10.2019

08:00-09:00 Aamiainen	
09:00-10:30 UKK-Terveyskunnan testaus	Monitoimihalli
10:45-11:30 Voimaa vartaloon kuntosalilta – kuntosalitreeni	Kuntosalit
12:00-13:00 Lounas	
14:00-14:45 Terveyskuntotestien palaute & terveystiikuntasuositukset	Auditorio
15:30-16:15 AquaTrain – tehokas vesijumppatreeni	Iso allas
17:00-18:00 Päivällinen	
18:35-19:20 Yoga Flow- kehonhuolto	Voimistelusalii

KESKIVIIKKO 2.10.2019

07:15-08:00 Mahdollisuus InBody-kehonkoostumusmittaukseen	Testiasema 1
*15€/hlö, varaa aika respasta	
08:00-09:00 Aamiainen	
09:30-10:15 Tanhuvaara Balance	Voimistelusalii
10:45-11:30 TanhuPump – lihaskestävyttä lisäpainoilla	Voimistelusalii
12:00-13:00 Lounas	

13:00-13:45 Testipalautte InBodytesteihin osallistuneille	Auditorio
14:00-14:45 Lavis - lavatanssijumppaa	Voimistelusalii
16:00-16:45 AquaBic	Iso allas
*monipuolinen jumppa syvässä vedessä	
17:00-18:00 Päivällinen	
18:30-19:15 Illanvietto-ohjelmaa Bar Espilässä	Espilä-baari
*karaokea, tanssia ja ohjelmaa	
19:15-20:30 Ilta jatkuu levytanssein	Espilä-baari

TORSTAI 3.10.2019

08:00-09:00 Aamiainen	
09:30-10:15 Dynaamiset venyttelyt	Voimistelusalii
11:00-11:45 Kurssin päätös- ja palautetilaisuus- Kiitos kaikille!	Auditorio
12:00-13:00 Lounas	