

Aina Parhaassa lässä – Kuntostartti 18.-21.11.2019

MAANANTAI 18.11.2019

14:00-14:30 Tulokahvit Espiläsälissä	
14:45-15:30 Tervetuloa Tanhuvaaraan!	Auditorio
*Opiston ja ohjelman esittely	
16:00-16:45 Kestävyysharjoittelua reippaasti	Ulkona
*sauvajumppaa ja -kävelyä	
17:00-18:30 Päivällinen	
19:00-19:45 Tutustumisillanvietto rantsaunalla	RS/takkatupa

TIISTAI 19.11.2019

08:00-09:00 Aamiainen	
09:30-11:00 UKK-Terveyskuntotestit	Monitoimihalli
12:00-13:00 Lounas	
14:00-14:45 Terveyskuntokartoituksen palaute ja terveystiikunnan suositukset	Torkkelin ls
15:00-15:45 Lihassoimaharjoittelua kuntosalilla	Kuntosalit
*kuntosaliohjelma kotiin viemiseksi	
16:15-17:00 Venyttely- ja rentoutusharjoituksia	Voimistelusalii
17:00-18:30 Päivällinen	
18:00-20:30 Uintia ja rentoutumista kylpylässä	Spa

KESKIVIIKKO 20.11.2019

07:15-08:00 Mahdollisuus InBody –kehonkoostumusmittaukseen	Testiasema 1
*15€/hlö, varaa aika respasta	
08:00-09:00 Aamiainen	

09:30-10:15 Kehonhallinta- ja tasapainoharjoituksia	Voimistelusalii
11:00-11:45 Iloa ja virkistystä pelaillen - TanhuvaaraTaistot	Monitoimihalli
12:00-13:00 Lounas	
13:00-13:45 InBody - testipalaute testiin osallistuneille	Auditorio
14:00-14:45 Tietoisku ja keskustelutuokio: *Ravitsemussuositukset ja erityiskysymykset	Auditorio
15:30-16:15 Kestävyysharjoittelua rasittavasti *Vesijuoksua ja -jumppaa	Iso allas
17:00-18:30 Päivällinen	
19:00-19:45 Illanvietto-ohjelmaa Bar Espilässä	Espilä-baari
19:45-22:00 Ilta jatkuu levytanssein	Espilä-baari

TORSTAI 21.11.2019

08:00-09:00 Aamiainen	
09:30-10:15 Monipuolinen kotijumppa – Ohjeet kotiin	Voimistelusalii
10:30-11:15 Kurssin päätös ja palaute – Kiitos kaikille!	Auditorio
12:00-12:30 Lounas	