

Aina Parhaassa lässä - Pilatesta ja kehonhuoltoa senioreille 8.-11.10.2019

TIISTAI 8.10.2019

14:00-14:30 Tulokahvit Espiläsälissa	
14:15-15:00 Tervetuloa Tanhuvaaraan!	Espilä-kabinetti
*Ohjelmainfo ja Pilateksen esittely	
15:15-16:00 Pilates	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

KESKIVIIKKO 9.10.2019

08:00-09:00 Aamiainen	
09:30-10:15 Tasapaino- ja ryhtijumppa	Voimistelusalii
11:00-11:45 FasciaMethod	Voimistelusalii
12:00-13:00 Lounas	
13:30-14:15 Tietoisku kehon hyvinvoinnista	Auditorio
14:30-16:00 Pilates	Voimistelusalii
17:00-18:00 Päivällinen	
18:15-19:00 Kehonhuolto, venyttely & rentoutus	Palloiluhalli

TORSTAI 10.10.2019

07:15-08:00 Mahdollisuus InBody-kehonkoostumusmittaukseen	Testiasema 1
*15€/hlö, varaa aika respasta	
08:00-09:00 Aamiainen	
09:30-10:15 Lavis - lavatanssijumppaa	Voimistelusalii
11:00-11:45 Vesijumppaa	Voimistelusalii

12:00-13:00 Lounas

13:00-13:45 Tietoisku: Lantionpohjan toiminta osana keskivartalon ydintukea Auditorio

14:30-15:15 Pilates, teemana lantionpohja Voimistelusalii

16:30-17:15 Testipalaute InBodytesteihin osallistuneille Auditorio

17:00-18:00 Päivällinen

18:30-19:15 Venyttelyt & rentoutus Voimistelusalii

19:15-20:30 Omatoimista rentoutumista Spassa Spa

PERJANTAI 11.10.2019

08:00-09:00 Aamiainen

09:30-11:00 Pilates Voimistelusalii

11:15-12:00 Kurssin päätös- ja palautetilaisuus- Kiitos kaikille! Auditorio

12:00-13:00 Lounas