

Kunnonstartti 60+ esimerkkiohjelma

MAANANTAI

- 13:00- Tervetuloa Tanhuvaaraan!
Opiston esittely ja ohjelmainfo
- 14:30- Tulokahvit
- 15:30- Happpyypely opistoon ja
toisiimme tutustuen
- 16:45- Päivällinen
- 19:15- Tutustusmisillanvietto rantasaunalla

TIISTAI

- 07:00- Aamiainen
- 07:00- Inbody-testit testiasemalla
- 09:30- Ukk-Terveyskunnan kartoitukset
- 12:00- Lounas
- 13:30- Tietoisku- ja keskustelutilaisuus
*lihaskunnan ja tasapainon
harjoittamisen perusteet
- 14:45- Kuntosaliharjoitus 1
- 15:00- Lenkki vedessä *vesijuoksuharjoitus
- 17:00- Päivällinen
- 19:00- Venyttely ja rentoutus

KESKIVIIKKO

- 07:30- Aamiainen
- 09:00- Tasapainon ja liikehallinnan harjoitus
- 10:30- Testipalaute terveyskuntotesteistä
- 12:15- Lounas
- 13:30- Tietoisku- ja keskustelutilaisuus *ravitseminen ja syöminen
- 15:00- Kuntosali harjoitus 2 *alaraajat
- 16:00- Virkistävä vesijumppa
- 17:30- Päivällinen
- 19:00- Illanvietto-ohjelmaa Bar Espilässä

TORSTAI

- 07:30- Aamiainen
- 09:30- Kotiharjoittelu käytännössä ja kehonhuolto
- 10:45- Liikuntasuunnitelmien laatiminen ja päätös- ja palautekeskustelut
- 11:45- Lounas