

KUNNONSPURTIN STARTTIJAKSO

Ohjelma

MAANANTAI

- 13.30-14 Tulokahvit
- 14.30-16 Tervetuloa Tanhuvaaraan
*Ohjelmainfo ja KunnonSpurtti prosessin läpikäynti
- 16.15-17 Leikkimieliset kisailut toisiin tutustuen
- 17.15-18.15 Päivällinen
- 19.15-20 Tutustumisillanviettoa rantasaunalla omalla porukalla
* ilta jatkuu omalla porukalla saunoen ja rupatellen

TIISTAI

- 7-8.30 InBody-testit
- 7-9 Aamiainen
- 9.30-11 UKK- Terveyskuntotestit
- 11.30-12.30 Lounas
- 13.30-14.15 Psyykkinen hyvinvointi; Virittäytyminen aiheeseen
* Arvo- tehtävä
- 14.15-15.45 Ryhtiä rankaan- luento ja käytännönharjoitus
* Keppijumppa
- 16.15-17 Iskuja vedessä- AquaBoxing
- 17.15-18 Päivällinen
- 18.30-19.15 Kehonhuolto-tunti

KESKIVIIKKO

- 7-9 Aamiainen
- 9.00-10.00 Arvot ja niille omistautuminen
* Kotitehtävän läpikäynti
- 10.30-11.30 Toiminnallinen lihaskuntoharjoitus oman kehon painolla
- 11.30-13 Lounas
- 13.15-14.00 Testipalaute UKK-terveyskuntotesteistä
- 14.30-15.15 Toiminnalliset jumpparastit
- 15.45-16.30 Vesitanssit
- 17.30-18.30 Päivällinen
- 18.30-21 Illanvietto-ohjelmaa Espilä Barissa

TORSTAI

- 7-9 Aamiainen
- 9.30-10.30 Kuntopelit palloillen
- 10.45-11.45 Verkkovalmennukseen tutustuminen ja 1. jakson päätös
- 12-13 Lounas