

ESIMERKKIOHJELMA

KunnonVire 50+ starttijakson esimerkkiohjelma

1. päivä

16:00-17:00 Tervetuloa Tanhuvaaraan!

* Opiston esittely ja ohjelmainfo

17:00-18:00 Päivällinen

17:45-19:30 Tietoisku, psykologinen joustavuus

* Arvot ja niille omistautuminen

19:30-22:00 Illanvietto rantasaaunalla

2. päivä

07:00-09:00 Aamiainen

07:30-08:15 Inbody kehonkoostumusmittaukseen

09:00-12:00 PP-ergometri- ja kehonkuntoindeksimittaukset

12:00-13:00 Lounas

13:30-14:30 Tietoisku

* Palaudunko riittävästi?

15:00-16:30 Kestävyyssiikuntaa, sykkeitä seurailleen

16:45-17:30 Kehonhuolto

17:00-18:00 Päivällinen

18:30-20:00 Sauna ja uinti Tanhuvaara Spassa

3. päivä

07:00-09:00 Aamiainen

09:00-10:00 Tietoisku

* Terveellinen ravinto

10:30-12:00 Lihaskuntoharjoitus kuntosalilla

12:00-13:00 Lounas

13:30-15:00 Tietoisku

* Testipalautteet ja suunnitelma kotiharjoitteluun

15:00-15:15 Päätös