

STARTTIJAKSO

MAANANTAI

13.30-14 Tulokahvit

14.30-16 Tervetuloa Tanhuvaaraan

- Ohjelmainfo ja KunnonSpurtti prosessin läpikäynti

16.15-17 Happihyppely toisiin tutustuen

17.00-18.00 Päivällinen

18.15-19.00 Leikkimieliset kisailut toisiin tutustuen

19.00-22 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 Psyykinen hyvinvointi

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

9.00-9,45 Asahi- terveysliikuntaa luonnonhelmassa

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 1. jakson päätös ja palaute

12-13 Lounas