



Kiltalaisten Syksyn Kuntoliikuntakurssi Lapin Urheiluopistolla

Aika: 6.-9.9.2010

Hinta: 290,- / hlö

Hinta sisältää kurssin ohjelman, täysihoidon ja majoituksen (1 – 2 / hengen sekä perhehuoneissa)

Ilmoittautumiset: 25.5.2010 mennessä

Helena Hirvonen puh. 09 – 5490 3330 tai [helena.hirvonen\(at\)svoli.fi](mailto:helena.hirvonen(at)svoli.fi)

Lapin lumoava luonto tarjoaa huikat puitteet syksyn kuntoliikuntakurssille. niin liikuntaan kuin virkistäytymiseenkin. Kurssilla yhdistyvät kulttuuri, luonto, ystävyys sekä monipuolinen terveysliikunta osaavien ohjaajien johdolla. SantaSport kutsuu svolilaisia liikkumaan ja nauttimaan iloisesta yhdessäolosta !

OHJELMA:

Ma 6.9.

klo 11.00-14.00	Lounas ja majoittuminen
klo 14.00-15.00	Tervetuloa, ohjelman ja opiston esittely
klo 15.00-16.00	Voimistelu
klo 16.30-17.30	Päivällinen
klo 17.30-19.00	Yhteinen ulkoilu (hauskat pelailut ja sauvakävelylenkki)
klo 19.00-21.00	Mahdollisuus uintiin ja poreiluun kylpylässä

Ti 7.9.

klo 7.15-9.00	Aamupala
klo 9.00-9.30	Aamuvoimistelu
klo 10.00-11.30	Kaksi ryhmää: 1. kuntopiirityyppinen kuntosaliharjoitus (sisältää myös tasapainoharjoitteita) 2. vesijumppa

klo 12.00-14.00	Lounas
klo 14.00-15.30	Kaksi ryhmää (ryhmät vaihtavat paikkaa): 1. kuntopiirityyppinen kuntosaliharjoitus (sisältää myös tasapainoharjoitteita) 2. vesijumppa
klo 17.00-18.00	Päivällinen
klo 19.00-20.00	Keilailu

Ke 8.9.

klo 7.15-9.00
klo 9.00-9.30
klo 10.00-11.00
klo 11.00-14.00
klo 14.00-17.00
klo 17.00-18.00
klo 18--

Aamupala
Aamuvoimistelu
Terveysluento
Lounas
Iltapäiväretki Napapiirille tai Arktikumiin
Päivällinen
Oma illanvietto / lauluilta

To 9.9.

klo 7.15-9.00
klo 9.00-9.30
klo 10.00-12.00

Aamupala
Aamuvoimistelu
2 ryhmää:
1. Arktiset olympialaiset (sisällä)
2. Ulkoilu (sauvakävely tms.)
Ryhmien vaihto klo 11.00

klo 12.00-14.00
klo 14.00-15.00

Lounas
Tuolijumppa + päätös + kahvit

Käy tutustumassa www.santasport.fi

