



## Elämäniloa 21.-25.11.2021 (su-to)

### Lihaskuntoa, kestävyyttä, ketteryyttä ja kulttuuria!

Syksyn Elämäniloa -kokonaisuudet pitävät sisällään lihaskuntoa, kestävyyttä, ketteryyttä sekä kulttuuria! Kehoa herätellään, kehitetään ja virkistetään monipuolisella ohjelmalla, josta jää eväitä myös arkeen. Pääkohtien lisäksi nautimme myös hyvästä ruuasta sekä yhdessäolosta. Tule yksin tai yhdessä mukaan!

Hinta 350€/hlö, majoitus 2hh

Hinta 395€/hlö, majoitus 1hh

Hinta 330€/hlö, kun ilmoitat kaksi henkilöä samalla kertaa

Hinta 300€/hlö, ilman majoitusta

#### **OHJELMA**

##### **21.11 sunnuntai**

13:00- Tervetuloa! – **Lounas**, ruokala Säde

14:00- Majoittuminen

15:00-16:30 FasciaMethod® ja Dynamic moves – liikkuvuus, lihaskunto ja kestävyys

16:30-17:00 **Välipala**, kahvila Anna

17:30-18:30 Ulkoilua: tutustumista ryhmään ja sykettä sydämeen Pyynikin maastossa

18:30-20:30 Illanviettoa takahuoneella – saunat lämpöisenä ja mahdollisuus pulahtaa Pyhäjärveen!

- Ruokaisa **iltapala** takahuoneella klo 18.30--
- Pyyhe huoneesta mukaan

##### **22.11 maanantai**

08:00-09:00 **Aamiainen**

09:30-11:00 Voimistelua ja keppijumppaa

11:30-13:00 **Lounas**

13:30-14:30 Ketteryyttä ja kehonhallintaa

14:45-16:00 kestävyyttä ja liikkuvuutta

16:30-18:00 **Päivällinen**

18:00-18:45 Vesitreeni – lihaskuntoa ja sykettä veden vastuksesta

- sisäsaunat lämpöisenä
- lisäksi mahdollisuus omatoimiseen uintiin klo 18:45-19:30

20:00-20:45 **iltapala**





### **23.11 tiistai**

08:00-09:00 **Aamiainen**

09:30-11:00 *Ketteryyttä ja kehonhallintaa pelien kautta – lopussa kehonhuoltoa rullien avulla*

11:30-12:30 **Lounas**

13:00-16:00 *Kulttuuriretki – sisältö tarkentuu*

16:00-16:30 **Välipala**

17:00-17:45 *NHS – lempeää lihaskuntaa ja liikkuvuutta hartiareenkaan alueelle*

18:00-20:30 *Illanviettoa takkahuoneella – saunat lämpöisenä ja mahdollisuus pulahtaa Pyhäjärveen!*

- *Ruokaisa **iltapala** takkahuoneella klo 18.00--*
- *Pyyhe huoneesta mukaan*

### **24.11 keskiviikko**

08:00-09:00 **Aamiainen**

09:15-10:15 *R1 / Kuntosaliharjoittelun abc – päälihasryhmät*

*R2 / Rytmää ja tanssin taikaa – yksilötanssit*

10:30-11:30 *Liikuntalajin vaihto*

11:30-13:00 **Lounas**

13:00-16:00 *Kulttuuriretki – sisältö tarkentuu*

16:30-18:00 **Päivällinen**

18:00-19:30 *kevyttä lihaskuntaa ja Normaaliliikkuvuus*

19:30-21:00 *Päärakennuksen sisäsaunat lämpöisenä*

20:00-20:45 **Iltapala**

### **25.11 torstai**

08:00-09:00 **Aamiainen**

09:30-11:00 *Easy Pilates ja syvävenyttelyt*

*\* Kurssin päätös – palaute viikosta ja tarinaa tulevasta*

11:00-12:00 *Suihku, pakkaaminen ja huoneen luovutus*

12:00-13:00 **Lounas**

