



## Elämäniloa 9.-12.9.2021 (to-su)

### 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 315€/hlö, majoitus 2hh

Hinta 355€/hlö, majoitus 1hh

Hinta 300€/hlö, kun ilmoitat kaksi henkilöä samalla kertaa

Hinta 260€/hlö, ilman majoitusta

#### **OHJELMA**

##### **9.9 torstai**

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

19:00-21:00 Illanviettoa takkahuoneella – saunat lämpöisenä ja mahdollisuus pulahtaa Pyhäjärveen!

- Ruokaisa **iltapala** takkahuoneella klo 19.00--
- Pyyhe huoneesta mukaan

##### **10.9 perjantai**

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

09:30-12:00 Kulttuuriretki- sisältö tarkentuu

12:00-13:30 **Lounas**

13:30-14:30 Ketteryyttä ja kehonhallintaa

14:45-16:00 kestävyyttä ja liikkuvuutta

16:30-18:00 **Päivällinen**

18:00-19:30 Liikuntaa valinnan mukaan:

- 1) Kuntosaliharjoittelun abc – päälihasryhmät
- 2) Rytmiiä ja tanssin taikaa – yksilötanssit

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





### **11.9 lauantai**

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

09:30-11:00 Herättely keppijumpalla, hikeä pintaan pallojumpalla ja loppujäähdyttelyt venyttellen

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

13:00-16:00 Kulttuuriretki – sisältö tarkentuu

16:30-18:00 **Päivällinen**

18:00-19:30 Ketteryyttä ja kehonhallintaa pelien kautta – lopussa kehonhuoltoa rullien avulla

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

### **12.9 sunnuntai**

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

09:30-11:00 Easy Pilates ja syvävenyttely

\* Kurssin päätös – palaute viikosta ja tarinaa tulevasta

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

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

