

TERVETULOA VIETTÄMÄÄN PARI TOUKOKUISTA PÄIVÄÄ VARALAN
URHEILUOPISTOLLA 15. - 16.05.2019

YHDISTYKSELLEMME SUUNNITELLULLA "KEVEÄMMIN KESÄÄN" -
KURSSILLA

Ohjelma

Ke 15.5.	09.30 -10.30	Kahvila	Avausinfo ja tulokahvit
	10.30 - 11.45	Ulkoliikuntapaikka Villa	Tutustuminen kävellen Varalan alueeseen sekä visiitti Villassa
	12.00 - 13.00	Lounas	
	14.00 - 15.30	Voimistelusalusi 1	Majoittuminen Voimaa varsiin käsipainoilla ja venytellen vetreäksi
	16.30 - 18.00	Päivällinen	
	18.00 - 18.45	Halli 1	Kehon painopiste - tasapainoa ja hallintaa
	19.00 - 21.00	Kahvila	Illanvietto ja iltakahvi/tee + täytetty leipä
To 16.5.	21.00 - 22.00	Sisäsauna 1- naiset Sisäsauna 2- miehet Uima-allas	
	07.30 - 08.30	Aamupala	
	09.15 - 10.00	Halli 1	Pilates liikettä ja liikkuvuutta
	10.15 - 11.00	Ulkonurmi	Kahvakuulailien ulkona
	11.30 - 13.00	Lounas	Huoneiden luovutus
	14.00 - 15.30	Halli 1	Rangat ruotuun ja venymään- terve selkä, selkä- koulu: sis. luento, harjoitus ja materiaali

Hinta: majoituksella kahden hengen huoneessa 120 €
ilman majoitusta 96 €

Yhdistyksen tuki osallistujalle on 20 euroa, joten lopulliset hinnat ovat **100 €** ja **76 €**.

ILMOITTAUTUMISET 19.4. MENNESSÄ: Laila Vainio puh. 040 517 6561
sähköposti: lailaaulikki@gmail.com