

MESSUTARJOUS!
Hinta vain 199 e/hlö!
Hinta voimassa 13.3.2014
saakka kampanjatunnuksella:
MESSU

Liiku ja Virkisty ammunnan parissa Kisakalliossa 27.-29.4.2015

Yhdistä ammunnan lajiharjoittelu ja hyvinvointi. Kisakallion uusi konsepti aktiivisille aikuisille, jotka haluavat liikkua monipuolisesti, olla yhdessä sekä rentoutua. Unohda arjen aherrus kauniin luonnon ympäröimänä ja yhdistä mukaan oma lajitreeni. Kevään leirissä ammunnan valmennuksessa mukana Juha Hirvi ja Pasi Wedman.

Maanantai 27.4

- 12.00 Kurssin avaus ja ohjelman esittely**
- 12.45 Lounas**
- 14.00 Tutustuminen lähiympäristöön sauvakävely / Geokätkeily
- 16.00 Kisakallion sportti
- 17.30 Päivällinen**
- 18.30 Oma lajiharjoitus ilma-aseilla

Tiistai 28.4

- 7.30 Aamiainen**
- 9.00 Inbody kehonkoostumusmittaus ja liikkuvuus sekä palaute
- 10.00 Selättimellä ja keppijumpalla selkä kuntoon
- 11.30 Lounas**
- 16.00 Kuntosalilta henkilökohtaiset vinkit ja yhteinen kehonhuolto
- 17.30 Päivällinen**
- 18.30 Oma lajiharjoitus ilma-aseilla
- 20.00 Rantasauna + uinti mahdollisuus

Keskiviikko 29.4

- 7.30 Aamiainen**
- 9.00 Mukavaa pelailua curlingin parissa
- 10.30 Oma lajiharjoitus ilma-aseilla
- 12.00 Lounas**
- 13.30 Jousiammunta tutuksi
- 14.30 Kurssin päätös**

Hinta: 230 e/hlö.

Sisältää ohjelman, ruokailut, tilavuokrat, vakuutuksen ohjattujen toimintojen aikana sekä majoituksen 2hh huoneistohotellissa. Kuntosalin vapaa käyttö.

Lisätiedot:

Elina Kaukojärvi
elina.kaukojarvi@kisakallio.fi
+35844 5628549

Ilmoittaudu:

www.kisakallio.fi > Kurssikalenteri

Kisakallio pidättää oikeuden muutoksiin.

