

Antin Askel 2017

Kylpylähotelli Peurungassa



Lauantai 20.5.2017

Klo 10.45-14.00		Buffee Lounas Ravintola Villipeurassa															
Klo 12.30		Yhteinen aloitus, info Peurunka Areenalla															
	Auditorio	Ulkona	Ulkona	Ulkona	Ulkona	Ulkona	Kylpylä	Testiasema	Infrasauna	Rentous sali	Areena A	AreenaB	Keilailu	2, krs liikuntasali	Spinning-sali	Voim.sali	Ergo 1
Klo 13:00-13:45	Luento (liikunta) (150 hlöä)	Reippailen ulos! Sauvakävellyn tehoa EXEL - Curve-sauvoista (n.20 hlöä)	Riistarastit; jousiammunta, taljajousi, ritsat, ilmakivääri, heittokirveet ja -veitset... Jousiammunta	Patikka-retki Kesto 1,5 h (n.20 hlöä)	FatBike-maasto-pyörä retki Kesto 1,5 h (12 hlöä)	Frisbeegolf Kesto 1,5 h (n.20 hlöä)	kylpylä vapaasti käytössä päivän aikana. Porteista kulku rannekeilla	Kehon Kuntoindeksi -mittaukset (10 hlöä)		Rentous-harjoitus (14 hlöä)	LAVIS - lavatanssi jumppa helppo tunti aloittelijoillekin (40 hlöä)	Peurunka-Pumppi (24 hlöä)	Keilailua (max. 24 hlöä) omatoiminen – ei ohjausta	Piloxing (24 hlöä)		Paritanssi-kurssi Kesto 1,5h yleisimpiä paritans-seja (30 hlöä)	Karate – itsepuolustus lajiin tutustuen (20 hlöä)
Klo 14:00-14:45	Luento (Ravinto) Liikkujan ruokavalio (150 hlöä)	Reippailen ulos! Sauvakävellyn tehoa EXEL - Curve-sauvoista (n.20 hlöä)	Soramontulla (n.20 hlöä)					Kehon Kuntoindeksi -mittaukset (10 hlöä)		Rentous-harjoitus (14 hlöä)	LAVIS - lavatanssi jumppa perus tunti (40 hlöä)	Peurunka-Pumppi (24 hlöä)	Keilailua (max. 24 hlöä) omatoiminen – ei ohjausta	BailaMama Woman (24 hlöä)	Easy-Spinning, helppo tunti vaikka aloittelialle (24 hlöä)		Karate – itsepuolustus lajiin tutustuen (20 hlöä)
Klo 15:00-15:45	Luento (Elämän hallinta ja hyvinvointi) (150 hlöä)	Kirkkovene-soutu 1 h 45 min (max. 14 hlöä)	Riistarastit; jousiammunta, taljajousi, ritsat, ilmakivääri, heittokirveet ja -veitset... Jousiammunta	Peurunka-Kahva Areenan päädyn ulkokenttä (20 hlöä)	FatBike-maasto-pyörä retki Kesto 1,5 h (12 hlöä)	Frisbeegolf Kesto 1,5 h (n.20 hlöä)	Aqua Circuit – kuntopiiri vesijumppa liikkeen ja -välinein (20 hlöä)	Kehon Kuntoindeksi -mittaukset (10 hlöä)	Klo 15 SaunaYoga (8 hlöä) Klo 15.30 SaunaYoga (8 hlöä)	Rentous-harjoitus (14 hlöä)		CrossFit (28 hlöä)	Keilailua (max. 24 hlöä) omatoiminen – ei ohjausta	Trigger – rullaus, lihashuolto -tunti (20 hlöä)	SpinFit 55' vauhdikas ja tehokas tunti (24 hlöä)	Paritanssi-kurssi Kesto 1,5h yleisimpiä paritansseja (30 hlöä)	Karate – itsepuolustus lajiin tutustuen (20 hlöä)
Klo 16:00-16:45			Soramontulla (n.20 hlöä)				Vesijumppa tehokas lihaskunto-vesijumppa (n.20 hlöä)	Kehon Kuntoindeksi -mittaukset (10 hlöä)	Klo 16 SaunaYoga (8 hlöä) Klo 16.30 SaunaYoga (8 hlöä)	Rentous-harjoitus (14 hlöä)		CrossFit (28 hlöä)	Keilailua (max. 24 hlöä) omatoiminen – ei ohjausta	Trigger – rullaus, lihashuolto -tunti (20 hlöä)			
Ulkoliikunta-ohjelmiin kokoontuminen Bistro Nemossa. Sisäliikunnoissa kokoontuminen suoraan ohjelmaan merkityssä liikuntatilassa.																	
Kylpylä ja kuntosalit vapaassa käytössä koko päivän ajan!																	
Klo 19.00		Illallinen Peurunka Areenalla Ravintola Villipeurassa Jonna Ortju & Lumottaret, Taverna Apollossa karaokea															

Sunnuntai 21.5.2017

Klo 7.30-10.00	Aamiainen tarjolla Ravintola Villipeurassa
Klo 9.00-10.30	Luento: ”Minun työhyvinvointini – mikä saa minut voimaan hyvin työssäni?”, Piia Leppämäki, Peurunka Areenalla
Klo 11 -	Lounas Ravintola Villipeurassa
Klo 12 alkaen	Kotimatkat alkavat. Hyvää kotimatkaa! Bussit lähtevät viimeistään klo 12.30.