

Antin Askel 2018

Kylpylähotelli Peurungassa



Lauantai 19.5.2018

Klo 10.45–14.00		Bufee Lounas Ravintola Villipeurassa HUOM! VARAUDU SIIHEN, ETTÄ HUONEITA SAA KELLO 15.00 JÄLKEEN.															
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	Päämaja Kabinetti
Klo 13:00-13:45	Luento (liikunta, ravinto ja lepo – hyvinvoinnin tukipilarit) (100 hlöä)		Riistarastit; jousiammunta, taljajousi, ritsat, ilmakivääri, heittokirveet ja –veitset... Jousiammunta	Rogaining-suunnistus (kesto n. 2 tuntia), helppo ja motivoiva tapa tutustua suunnistukseen. pari-tai joukkuelaji (n.20 hlöä)	FatBike-maasto-pyörä retki Kesto n. 1,5 h (12 hlöä)	Frisbeegolf – lajiopastus n. 1tunti, jonka jälkeen omatoimista pelaamista (n.20 hlöä)	kylpylä vapaasti käytössä päivän aikana. Porteista kulku rannekeilla	Kehon Kuntoindeksi -mittaukset (10 hlöä)		Rentous-harjoitus 14 hlöä	LAVIS - lavatanssi jumppa (20 hlöä)	Peurunka-Pumppi (20 hlöä)	Keilailua (max. 24 hlöä) omatoiminen – ei ohjausta	Piloxing (20hlöä)		Paritanssi-kurssi Kesto 1,5h yleisimpiä paritansseja (20 hlöä)	Way-Out pakuhuone peli. klo 13-14 (10 hlöä)
Klo 14:00-14:45		Reippailen ulos! Sauvakävelyn tehoa EXEL - Curve-sauvoista 25 hlö	(n.15 hlöä)					Kehon Kuntoindeksi -mittaukset (10 hlöä)		Rentous-harjoitus (14 hlöä)	LAVIS - lavatanssi jumppa (20 hlöä)	Peurunka-Pumppi (20 hlöä)	Keilailua (max. 24 hlöä) omatoiminen – ei ohjausta	BailaMama Woman (20 hlöä)	Easy-Spinning, helppo tunti vaikka aloittelialle (24 hlöä)		Way-Out pakuhuone peli. klo 14.15-15.15 (10 hlöä)
Klo 15:00-15:45		Kirkkovene-soutu (max. 14 hlöä)	Riistarastit; jousiammunta, taljajousi, ritsat, ilmakivääri, heittokirveet ja –veitset... Jousiammunta	Peurunka-Kahva Areenan päädyn ulkokenttä (20 hlöä)	FatBike-maasto-pyörä retki Kesto n. 1,5 h (12 hlöä)	Superfutis: Jalkapalloa ”kuplan” sisällä. (n.15 hlöä)	Aqua Circuit – kuntopiiri vesijumppa liikkein ja -välinein (20 hlöä)	Kehon Kuntoindeksi -mittaukset (10 hlöä)	Klo 15 SaunaYoga (10 hlöä) Klo 15.30 SaunaYoga (10 hlöä)	Rentous-harjoitus (14 hlöä)		CrossFit (16 hlöä)	Keilailua (max. 24 hlöä) omatoiminen – ei ohjausta	Trigger – rullaus, lihahuolto -tunti (20 hlöä)	SpinFit 55’ vauhdikas ja tehokas tunti (24 hlöä)	Paritanssi-kurssi Kesto 1,5h yleisimpiä paritansseja (20 hlöä)	Way-Out pakuhuone peli. klo 15.30-16.30 (10 hlöä)
Klo 16:00-16:45	Luento: Innostumalla uutta virtaa ja motivaatiota (100 hlöä)		(n.15 hlöä)			Superfutis: Jalkapalloa ”kuplan” sisällä. (n.15 hlöä)	Vesijumppa tehokas lihaskunto-vesijumppa (20 hlöä)	Kehon Kuntoindeksi -mittaukset (10 hlöä)	Klo 16 SaunaYoga (10 hlöä) Klo 16.30 SaunaYoga (10 hlöä)	Rentous-harjoitus (14 hlöä)		CrossFit (16 hlöä)	Keilailua (max. 24 hlöä) omatoiminen – ei ohjausta	Trigger – rullaus, lihahuolto -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 Ravintola Villipeurassa orkesteri, Taverna Apolossa karaokea															

Sunnuntai 20.5.2018

Klo 7.30–10.00	Aamiainen tarjolla Ravintola Villipeurassa
Klo 9.00–10.30	Luento Peurunka Areenalla, Esko Valtaoja, avaruustähtitieteen professori
Klo 11.00 -	Lounas Ravintola Villipeurassa ja huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä.
Klo 12.00 alkaen	Kotimatkat alkavat. Hyvää kotimatkaa! Bussit lähtevät kotimatalle viimeistään klo 12.30.