

Postin talviliikuntakarnevaalit

Kylpylähotelli Peurungassa

13.-14.2.2016



Lauantai 13.2.

Klo 10.45-14.00	Bufee Lounas Ravintola Villipeurassa																	
klo 12.15	Yhteinen aloitus, INFO-tilaisuus Peurunka Areenalla																	
	Auditorio	Ulkona	Ulkona	Ulkona	Ulkona	Ulkona	Ulkona	Ulkona	Testiasema	Infrasauna	Rentous sali	Areena A	AreenaB	Keilailu	2, krs liikuntasali	Spinning-sali	Voim.sali	Kylpylä
Klo 13:00-13:45	Luento Liikunta ja hyvinvointi max. 150 hlöä	Lumikenkäretki Reippaillen ulos talviseen metsään! (20 hlöä)	Hiihtokoulu, perinteinen tekniikka (20 hlöä)	Lyhyt Hiihtoretki Kesto 1,5 h (20 hlöä) vähän hiihtäneille	Pitkä hiihtoretki, kesto 3h (20 hlöä) kokeneet hiihdon harrastajat	Frisbeegolf Kesto 1,5 h (20 hlöä)	Talvisia pelejä ja leikkejä; umpihankifutis, liitokiekko, umpihankisähly, pulkkakisa (20 hlöä)	Pilkkikilpailut klo 13 – 15.30. Punnitus klo 15.30 alkaen rannassa. Palkintojen jako klo 16.00 (50 hlöä)	Kehon Kuntoindeksi -mittaukset (10 hlöä)		Rentousharjoitus (14 hlöä)	MEGA-Zumba (85 hlöä)	Piloxing (30 hlöä)	Keilailua (max. 16 hlöä) omatoiminen – ei ohjausta	Peurunka-Pumppi (24 hlöä)		Tanssikurssi Kesto 1,5h BUGG (24 hlöä)	
Klo 14:00-14:45	Luento Ravinto, Liikkujan ruokavalio max. 150 hlöä							HUOM! Omat pilkkivälineet suotavat! Peurungalla 20 pilkkisettiä	Kehon Kuntoindeksi -mittaukset (10 hlöä)	Klo 14 SaunaYoga (10 hlöä) Klo 14.30 SaunaYoga (10 hlöä)	Rentousharjoitus (14 hlöä)	Afro-Lattari (85 hlöä)	BailaMama Woman (30 hlöä)	Keilailua (max. 16 hlöä) omatoiminen – ei ohjausta	Peurunka-Pumppi (24 hlöä)	Easy-Spinning, helppo tunti vaikka aloittelijalle (24 hlöä)		
Klo 15:00-15:45	Luento Elämän hallinta ja hyvinvointi max. 150 hlöä	Lumikenkäretki Reippaillen ulos talviseen metsään! (20 hlöä)	Hiihtokoulu, vapaan (luistelu) tekniikka (20 hlöä)	Lyhyt Hiihtoretki Kesto 1,5 h (20 hlöä) kokeneet hiihdon harrastajat		Frisbeegolf Kesto 1,5 h (20 hlöä)	Talvisia pelejä ja leikkejä; umpihankifutis, liitokiekko, umpihankisähly, pulkkakisa (20 hlöä)		Kehon Kuntoindeksi -mittaukset (10 hlöä)	Klo 15 SaunaYoga (10 hlöä) Klo 15.30 SaunaYoga (10 hlöä)	Rentousharjoitus (14 hlöä)			Keilailua (max. 16 hlöä) omatoiminen – ei ohjausta	Trigger – rullaus, lihahuolto -tunti (20 hlöä)	Sport-Spinning, hieman tehoa lisää edelliseen (24 hlöä)	LAVIS-lavatanssijumppa (24 hlöä)	Aqua Circuit – kuntopiiri vesijumppa liikkeen ja välinein (24 hlöä)
Klo 16:00-16:45									Kehon Kuntoindeksi -mittaukset (10 hlöä)	Klo 16 SaunaYoga (10 hlöä) Klo 16.30 SaunaYoga (10 hlöä)	Rentousharjoitus (14 hlöä)			Keilailua (max. 16 hlöä) omatoiminen – ei ohjausta	Trigger – rullaus, lihahuolto -tunti (20 hlöä)		LAVIS-lavatanssijumppa (24 hlöä)	Vesijumppa tehokas ja monipuolinen vesijumppa (24 hlöä)
Ulkoliikuntaohjelmiin kokoontuminen kylpylän pääovien edustalla. Sisäliikunnoissa kokoontuminen Bistro Nemossa, josta ohjaajat hakevat ryhmän liikuntatiloihin.																		
Kylpylä ja kuntosalit ovat vapaassa käytössä koko päivän ajan.																		
Klo 19.00	Illallinen Peurunka Areenalla, Villipeurassa tanssiorkesteri ja Apollossa Karaokea.																	

Sunnuntai 14.2.

Klo 7.30-10.00	Aamiainen tarjolla Ravintola Villipeurassa
Klo 9.00-10.30	Anna Perhon luento Peurunka Areenalla
Klo 11 -	Lounas Ravintola Villipeurassa



Klo 12 alkaen

Kotimatkat alkavat, hyvää kotimatkaa. Bussit lähtevät viimeistään klo 12.30