

# Antin Askel 2019

## Kylpylähotelli Peurungassa



Lauantai 18.5.2019

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

**HUOM! VARAUDUTHAN SIIHEN, ETTÄ HUONEITA SAA KELLO 15.00 JÄLKEEN.**

Klo 10.45–14.00		Bufee Lounas Ravintola Villipeurassa															
Klo 12.30		Yhteinen aloitus, info Peurunka Areenalla															
	Auditorio	Ulkona	Laukaan Betoni Arena	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			Lätkätreenit Peurunka Hockey Teamin ohjauksessa 1.ryhmä klo 13.15 – 14.15 2. ryhmä 14.30 – 15.30	Rogaining-suunnistus (kesto n. 2 tuntia), helppo ja motivoiva tapa tutustua suunnistukseen.	FatBike-maasto-pyörä retki Kesto n. 1,5 h EASY	Frisbeegolf – lajiopastus n. 1tunti, jonka jälkeen omatoimista pelaamista	kylpylä vapaasti käytössä päivän aikana.  Porteista kulku rannekkeilla	Kehon koostumusmittaus  max 15		Rentousharjoitus  max 14	LAVIS - lavatanssi jumppa  max 20	BailaMama Woman  max 20	Keilailua (max. 24 hlöä) omatoiminen – ei ohjausta	Peurunka-Pumppi  max 20		Lattari-mix  max 24	Way-Out pakuhuone peli. klo 13-14  max 10
Klo 14:00-14:45		Reippaillen ulos! Sauvakävellyn tehoa EXEL - Curve-sauvoista max 25	-luistimia, mailloja ja kypäriä on saatavilla. Miel. omat mukaan.  max 25 / ryhmä	pari-tai joukkuelaji  max 20		max 20		Kehon koostumusmittaus  max 15		Rentousharjoitus  max 14	LAVIS - lavatanssi jumppa  max 20	Piloxing  max 20	Keilailua (max. 24 hlöä) omatoiminen – ei ohjausta	Peurunka-Pumppi  max 20	Easy-Spinning, helppo tunti vaikka aloittelialle max 24	Salsa  max 24	Way-Out pakuhuone peli. klo 14.15-15.15 max 10
Klo 15:00-15:45	Luento: Stressi, kuormittuminen ja palautuminen arjessa max 155	Kirkkovene-soutu  max 14	Ohjattu curling  max 16  kesto n. 2h	Peurunka-Kahva Areenan päädyn ulkokenttä (45 min)  max 20	FatBike-maasto-pyörä retki Kesto n. 1,5 h SPORT  max 12	Superfutis: Jalkapalloa "kuplan" sisällä. max 16	Aqua Circuit – kuntopiiri vesijumppa liikkein ja -välinein max 20	Kehon koostumusmittaus  max 15	Klo 15 SaunaYoga max 10 Klo 15.30 SaunaYoga max 10	Rentousharjoitus  max 14		CrossFit  max 16	Keilailua (max. 24 hlöä) omatoiminen – ei ohjausta	Fascial-dynaaminen liikkuvuus harjoittelu  max 20	SpinFit 55' vauhdikas ja tehokas tunti max 24	Itä-afrikkalainen tanssi  max 24	Way-Out pakuhuone peli. klo 15.30-16.30  max 10
Klo 16:00-16:45	Luento: Henkinen hyvinvointi ja mielen rauhoittuminen max 155					Superfutis: Jalkapalloa "kuplan" sisällä. max 16	AllasLavis-lavatansseja vedessä max 20	Kehon koostumusmittaus  max 15	Klo 16 SaunaYoga max 10 Klo 16.30 SaunaYoga max 10	Rentousharjoitus  max 14		CrossFit  max 16	Keilailua (max. 24 hlöä) omatoiminen – ei ohjausta	Joogaa jokaiselle  max 20		Itä-afrikkalainen tanssi  max 24	

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, vapaa pääsy

**Sunnuntai 19.5.2019**

Klo 7.00–10.00 Aamiainen tarjolla Ravintola Villipeurassa, kylpylä ja kuntosalit avoinna klo 8.00 alkaen

Klo 9.00–10.30 Luento Auditoriossa, Patrick "Pata" Degerman, Suomen ainoa ammattimainen löytöretkeilijä.

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.**