

Body & Mind

– Late Summer

Urheiluopisto Kisakeskuksessa

TARJOUS:
-10 %
LIITON
JÄSENELLE!

Hemmottelua ja hyvinvointia Kisakeskuksessa 11.-13.9.2015

*Ihanaa yhdessäoloa, mieltä ja kehoa
helliviä liikuntalajeja, inspiroivaa liikettä ja vir-
taavia ajatuksia myöhäiskesän tunnelmissa.
Ohjelmassa luontoliikuntaa veden ja metsän
äärellä sekä mm. melontaretki,
jousiammunta, Mindfulness® ja Taiji.*

HINTA 240 €/ hlö sisältää majoituksen kahden hen-
gen huoneessa, ruokailut ja kurssiohjelman.
Tarjous: Liiton jäsenelle 10 % alemmus!

ILMOITTAUTUMISET

puh. 019 223 0300,
info@kisakeskus.fi tai
www.kisakeskus.fi

JOS TULET AUTOLLA, syötä navigaattoriin osoit-
teeksi Kullaanniemi 220, paikkakunnaksi Raasepori.
Turun suunnalta tuleville: aja tietä nro 52 Tenholaan
asti, käänny vasemmalle vasta tielle nro 111 (Pohja).

LÄHIN RAUTATIEASEMA on Karjaa. Kursseille jär-
jestämme tarvittaessa kuljetuksen Karjaan rautatie-
asemalta 8 e/hlö/suunta.

PERJANTAI 11.9.

17.00-18.00 Majoittuminen
18.00 Tervetuloa -info ja tutustuminen
- virkistävä smoothie
19.00-20.15 Rytmikkäästi liikkeelle,
kehonhuolto ja rentoutus
20.30-21.30 Iltapala kodalla

LAUANTAI 12.9.

07.30-09.00 Aamiainen
09.00-10.15 Aistikävely, Tai Chi ja järviuinti
10.30-11.30 ChiBall Late Summer®
11.30-13.00 Lounas
13.00-15.00 Mindfulness
15.30-16.30 Sykesauvakävely, venyttely ulkona
17.00-18.00 Päivällinen
18.30-20.00 Seasonal Yoga® ja rentoutus
20.00-21.30 Iltapala ja sauna

SUNNUNTAI 13.9.

07.30-09.00 Aamiainen
09.00-10.00 Jousiammunta
10.30-12.00 Melontaretki
12.00-13.00 Lounas ja huoneiden luovutus
13.30 Kurssin päätös

Urheiluopisto Kisakeskus
Kullaanniemi 220, 10420 Pohjankuru
puh. (019) 223 0300, fax. (019) 245 7111
info@kisakeskus.fi www.kisakeskus.fi

KISIS
urheiluopisto kisakeskus