



LIIKKUEN VIREYTTÄ SENIOREIDEN LIIKUNTALEIRI VIERUMÄELLÄ 4.-6.10.2016

Tiistai

14.00- 14.45 Saapuminen opistolle, majoittautuminen ja tulokahvit

15.00- 15.45 Opiston esittely ja info urheiluhallilla (15)

16.00- 17.30 Kuntosaliharjoitus ja venyttely

17.00- 18.30 Mahdollisuus omatoimiseen uintiin /virkistysaltaiden käyttöön (uimahalli 13 b)

19.00- 21.00 Päivällinen

Keskiviikko

07.30- 09.00 Aamiainen

09.00- 10.30 Sauvakävelylenkki

11.00- 11.45 Vesijumppa

12.00- 14.00 Lounas ja päivälepo

14.00-14.45 Jousiammunta

15.00- 15.30 Päiväkahvit ja pulla

16.00- 17.30 Keppijumppa ja venyttely

19.00-20.30 Rantasaunat Pihka ja Kaski

20.00-22.00 Päivällinen ja illanvietto rantasaunoilla ravintola Lyhdyssä

Torstai

07.30- 09.00 Aamiainen

09.30-10.30 Curling jäähallissa

11.00-11.45 Lihashuolto hierontapallojen avulla

11.45-12.30 Huoneiden luovutus

12.30- 13.30 Päätös lounas

Pidätämme oikeudet muutoksiin



**SUOMEN
URHEILUOPISTO
VIERUMÄKI**

Tämä kurssi on opetusministeriön
tukemaa vapaan sivistystyön
koulutusta.

 **VIERUMÄKI**
www.vierumaki.fi