

# SKUL:N SENIORIDEN LIIKUNTALEIRI

## 11.–14.9. 2011 Kuortaneen Urheiluopisto

### ALUSTAVA OHJELMA

#### Sunnuntai 11.9.

14:30	Saapuminen ja majoittuminen
15:00	Tulokahvi + Kuntopäivien avaus
	- Kuortaneen Urheiluopiston esittely
	- Ohjelman läpikäynti
	Alueeseen tutustuminen kävelyn merkeissä
17:00	Päivällinen
19-20	Uintimahdollisuus iltapala

#### Maanantai 12.9.

8:00	Aamiainen
9:00	Elintavat puntariin
	- elintapojen vaikutus terveyteen, elintapoja koskevat suositukset
	- omien elintapojen puntarointi ja tavoitteiden asettaminen
	- askelmittarit
11:30	Kävelykoulu - askeleet rullaamaan
12:30	Lounas
14:00	Gymstick
15:30	Lenkki vedessä - vesijuoksuun tutustuminen
17:30	Päivällinen

#### Tiistai 13.9.

8:00	Aamiainen
9:00	UKK-kävelytesti ja lihaskuntotesti
12:00	Lounas
14:00	KävelyBingo
15:30	Shindovenyttelyt
17:00	Päivällinen
19:30	Hohtokeilailu iltapala

#### Keskiviikko 14.9.

8:00	Aamiainen
8:30	Frisbeegolf
9:30	Testipalaute
10:30	Chiball venyttää ja rentouttaa
12:00	Lounas

## **SKUL:N SENIORIDEN LIIKUNTALEIRI**

### **30.10.–2.11.2011 Tanhuvaaran urheiluopisto, Savonlinna**

#### **ALUSTAVA OHJELMA**

##### **Sunnuntai 30.10.**

- 14.30- 15.15 Tervetuloa  
Opiston ja ohjelman esittely & kahvit  
15.45–16.30 Leikkimieliset kisailut  
16.30–18.00 Päivällinen  
18.45–19.30 SpiritBall- lempeä kehonhallintatunti  
Iltapala

##### **Maanantai 31.10.**

- 08.00-09.00 Aamiainen  
09.00-09.45 Sauvakävely  
-kokoontuminen vastaanoton eteen  
10.15- 11.00 Kahvakuula  
11.00- 13.00 Lounas  
14.0.14.45”Voimaa vartaloon” -tietoisku  
– Tietoa lihasten toiminnasta ja lihaskuntoharjoittelusta  
15.00–16.30 Toiminnallinen kuntosaliharjoitus  
16.45- 18.00 Päivällinen  
18.30- 19.15 Illanvietto-ohjelmaa, iltapala

##### **Tiistai 1.11.**

- 07.15–08.00 Aamu-uinti ja vesijuoksumahdollisuus  
07.30–08.30 Aamiainen  
08.45–09.30 Yleiset ravitsemussuositukset  
10.15–11.00 Syksyiset piharastit  
– kokoontuminen vastaanoton eteen  
11.00–13.00 Lounas  
14.00–14.45 AfropowerDance  
15.15- 16.00 Vesijuoksua/-jumppaa  
16.30- 18.00 Päivällinen  
18.30–19.15 Illanvietto-ohjelmaa  
19.15- Iltta jatkuu saunoen omalla porukalla, iltapala

##### **Keskiviikko 2.11.**

- 07.15- 08.00 Aamu-uinti ja vesijuoksumahdollisuus  
08.00-09.00 Aamiainen  
09.30–10.15 Kuntonyrkkeily  
10.45–11.30 Loman päätös ja palaute

# **SKUL:N SENIOREIDEN LIIKUNTALEIRI**

## **27. - 30.11.2011 Eerikkilän urheiluopisto, Forssa**

### **ALUSTAVA OHJELMA**

#### **Sunnuntai 27.11.**

- 15.00-16.00 Ohjelman ja opiston esittely
- 16.30-17.30 Päivällinen
- 18.00-19.30 Hyvän Tuulen pelit
- 19.30-21.00 Uinti ja sauna (omatoiminen)
- 21.00-21.30 Iltapalapöytä

#### **Maanantai 28.11.**

- 7.30-9.00 Aamiainen
- 9.30-11.00 Jousiammunta
- 11.30-12.30 Lounas
- 13.00-14.00 Luento:” Liikunnan ilo”
- 14.30-15.30 Opi joogan perusteet
- 16.30-17.30 Päivällinen
- 19.00-20.30 Opistosaunat ja avantouinti  
Iltapala ja omatoimista illanviettoa

#### **Tiistai 29.11.**

- 7.30-09.00 Aamiainen
- 9.30-11.00 SlowPuls (kuntosalin parketti)
- 11.30-13.00 Lounas
- 13.30-15.30 Patikkaretki läheiselle laavulle kävellen tai lumikenkäillen.  
Retkellä mukana reppuevää.
- 16.00-17.30 Virkistäytyminen uimahallissa retken jälkeen  
Ohjattu vesijumppa klo 16.30–17.00.
- 18.00-19.00 Päivällinen
- 19.30-20.30 Luento: ”Terveellinen ravinto”
- 20.45- Kahvi/tee ja kotisämpylä

#### **Keskiviikko 30.11.**

- 7.30-11.00 Aamiainen
- 9.00-10.00 Kuntosalityöskentely
- 10.15-11.15 Keppijumppa kuntosalin parketilla
- 12.00-12.30 Leirin päätös
- 12.30-13.30 Lounas