



Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER

FOREVER YOUNG 60+

Lähijakso II

UNI & LIHASVOIMA

MAANANTAI

- 16:00 Saapuminen & majoittuminen
- 16:30 Päivällinen
- 17:15 Tervetuloa Kuortaneelle & alkuinfo
- 18:15 Tutustumista ulkoillen
- keitä olemme & missä olemme?
- 19:00 Omatoimista liikuntaa tai uintia

TIISTAI

- 07:30 Kehonkoostumusmittaus
- 08:00 Aamupala
- 09:30 Energiatesti
- 11:00 Lounas
- 12:30 Kehonkoostumusmittauspalaute
Tietoisku: Arjen ravitseminen
- 14:00 Välipala
- 15:00 Kehonhuoltovenyttelyt & rentoutus
- 16:00 Uimahalli & palautumiskeskus
- 18:00 Päivällinen

KESKIVIIKKO

- 07:00 Aamupala
- 08:00 Energiatesti- & OPA-palaute
- 10:00 Sykekokeilut ulkona
- 11:30 Noutopöytälounas
- 12:30 Ohjeet & vinkit välilläkselle
Päätös

