

## Aina Parhaassa lässä - Joensuun julkisen alan eläkeläiset ry

2.-5.9.2024 Tanhuvaarassa

### Esimerkkiohjelma

#### MAANANTAI

14:00 Tulokahvit

14.30–15.15 Tervetuloa Tanhuvaaraan

\*Opiston ja ohjelman esittely

15.30–16.15 Reipasta kestävyysharjoittelua, sauvajumppaa ja -kävelyä

16.30–17.30 Päivällinen

18.30–19.15 Tutustumisillanvietto takkatuvalla

#### TIISTAI

07.15–08.00 Mahdollisuus InBody-kehonkoostumusmittaukseen (15 €/hlö)

08.00–09.00 Aamiainen

09.30–11.00 Terveyskuntokartoitus ja kevyt jumppa

11.30–12.30 Lounas

13.00–13:45 Testipalaute InBody-testeihin osallistuneille

14.00–14.45 Terveyskuntotestien palaute ja terveysliikuntasuositukset

15.30–16:15 Kehonhallinta- ja tasapainoharjoittelua

16.30–17.30 Päivällinen

18.45–19.30 Venyttely- ja rentoutusharjoitus

#### KESKIVIIKKO

08.00–09.00 Aamiainen

09.30–10.15 Rastikuntoilua

10.45–11.30 Lihaskuntoharjoittelua kuntosalilla, opastus paikkaharjoitteluun

11.30–12.30 Lounas

14.00–14.45 Tietoisku: Ravinnosta terveyttä

\*Ravitsemussuositukset ja ravitsemuksen erityiskysymykset

15.30–16.15 Kestävyysharjoittelua rasittavasti, vesijuoksuharjoitus

16.30–17:30 Päivällinen

19:00–19:45 Ohjelmallista illanviettoa Bar Espilässä

19:45–20:30 Ilta jatkuu levytanssein

#### TORSTAI

08.00–09.00 Aamiainen

09.00–09.45 Monipuolinen kotijumppa, ohjeet kotiin

10.15–11.00 Kurssin päätös- ja palautetilaisuus. Kiitos kaikille!

11.00–11.45 Lounas