

Jooga- ja Ruskapaketti 9. – 11.10.09



pe 9.10.09

klo 14.00 Tervetuloa! Majoittuminen

klo 17.00 Päivällinen

la 10.10.09 Joogalauantai

klo 07.30 **Lempeästi herättelevä
aamujoogaharjoitus**

Joogaohjaaja Varpu Turunen
Liikuntasali

klo 08.30 **Aamiainen**

klo 10.00 **Jooga - kokonaisvaltainen
itsehoitomenetelmä -luento**

Joogaopettaja Hilla Saarinen
Auditorio

klo 11.00 **Muijajooga /
hathajoogaharjoitus**

Joogaohjaaja Leila Liimu
Liikuntasali

klo 11.00 **Äijäjooga**

Joogaohjaaja Jouni Mäkelä
Liikuntasali

klo 12.30 **Lounas**

klo 13.30 **Kysele joogasta -luento**

Joogaopettaja Hilla Saarinen
Auditorio

klo 14.30 **Hathajoogaharjoitus jo joogaan
perehtyneille**

Joogaopettaja Hilla Saarinen
Liikuntasali

klo 16.15 **Naurujooga**

Joogaopettaja Mervi Kiuasperä
Liikuntasali

klo 17.30 Päivällinen

Klo 19.30 Karaoketanssi-ilta

su 11.10.09 Ruskasunnuntai

klo 8.00 – 10.00 Aamiainen

klo 12.00 Huoneiden luovutus

Lähtö Ruskaretkelle Hämeenkaan maastoon omilla autoilla. Ilmoittautuminen ja lähtö Kuninkaanlähteeltä

klo 12.30 **Alkuvenyttelyt ja lämmittelyjumppa**
Ohjaaja, Kuntoutuskeskus Kankaanpää

Ilmoittautuneet osallistuvat arvontaan

Mehutarjoilu

Makkaraa myynnissä

Nuotiopaikoilla myös makkaranpaistomahdollisuus

Reitit

Kuninkaanlähteeltä 5 km ja 11 km

Jämiltä 3 km ja 12 km

Työpaikkojen välinen haaste

Osallistu mahdollisimman isolla porukalla mukaan!

Voita tunnin ohjattu liikunta Kuntoutuskeskus

Kankaanpäessä!

Sarjat 3-10, 11-30 ja yli 30 työntekijää

Hinta 149 € / hlö 2 vrk sis. alv:n. Lisävrk 47 €/hlö 2 hh

Hinta sisältää majoituksen, kaikki ohjelmassa mainitut, sauna- ja allasosaston, kuntosalin sekä liikuntatilojen käytön.

Lisäpalveluina hieronta, jalkahoito, yrttikylvyt,

kosmetologipalvelut, keilaus tai hohtokeilaus

Varaa pakettisi ja lisäpalvelut la 3.10. mennessä puh. 02-573 3401 tai 02-573 33. Ilmoittautumiset sitovia.

Peruutusehdot: 3.10. jälkeen tehdyistä peruutuksista laskutetaan 50% varauksen arvosta

www.kuntke.fi

Yhteistyössä



Länsirannikon Joogakerho ry

Kankaanpään Seutu