

# Teholiikkujan haaste

viikonloppu 23.- 25.5.2014

**Teholiikkujan Haaste viikonloppussa mennään, eikä meinata Santasport Lapin Urheiluopistolla. Viikonloppu sisältää kuntotestauksen, missä kartoitetaan sydän- ja verenkiertoelimistön sekä lihaskunnan tilanne. Viikonlopun aikana liikutaan monipuolisesti haastavien lajien parissa. Kuormittavien ja tehokkaiden lajien lisäksi keskitymme kehon ja mielen palautumiseen. Luvassa on kokonaisvaltaista treeniä mm. CrossFitin, kahvakuulan ja nyrkkeilyn parissa, sekä lihashuoltoa foam rollerin ja bodybow:n avulla. Kurssi sopii kaiken ikäisille miehille ja naisille, jotka kuntoilevat säännöllisesti ja haluavat testata oman kehonsa suorituskyvyn rajoja.**

*virikisty luonnosta*

Jos etsit treeneihisi hikeä, syke vaihteluita ja mielen taistelua, tässä sinulle haaste.

Meille on helppo tulla..  
Autolla, junalla ja lentäen..

Etäisyydet:  
Keskusta 2,5 km  
Lentokenttä 10 km  
Napapiiri 10 km



Varaukset & lisätietoja  
Santasport myyntipalvelu:  
sales@santasport.fi  
puh. 020798 4222

# SANTA SPORT



Rentoudu  
ja harjoita  
vahva  
lihaksisto



Eväitä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen ja arjessa jaksamiseen.



Santasport on monipuolinen liikunnan ja hyvinvoinnin keidas Ounasvaaran huipulla - Lähellä Rovaniemen keskustaa!



Saman katon alla Majoitus, ravintola, kylpylä, keilahalli, kuntosalit, urheiluhalli, sisäliikuntapuisto, kuntotestausasema.

## Teholiikkujan malliohjelma:

### Perjantai 23.5.

- 16.00 Majoittuminen Sporthotelliin Päivällinen
- 17.30 Tervetuloa Teholiikkujan Haaste - viikonloppuun
- 18.00 Kurssin avaus & taloon tutustuminen Missä mennään? Kuntotestit (Cooper, kyykky, penkki ja vatsa)
- 20.00 Lihaskuntoa vedestä - Tehotreeni altaalla
- Rentoutuminen allasosastolla ja sauna

### Lauantai 24.5.

- 7.00 Aamupala
- 8.30 Haasta rajasi! Aineenvaihdunnallinen CrossFit- treeni
- 10.30 Teholiikkujan välipala & Motivoiva hyvinvointiluento
- 12.00 Lounas
- 13.45 Vaaran syke - Ulkotreeni Ounasvaaralla
- 16.30 Lihaskuntoa venytystä - Lihashuoltoa Foam rollerilla
- Mahdollisuus rentoutumiseen allasosastolla ja sauna
- 18.00 Päivällinen
- 19.30 Mahdollisuus hohtokeilailuun

### Sunnuntai 25.5.

- 7.00 Aamupala
- 8.30 Tehoa vartaloon - Kahvakuula & nyrkkeily
- 10.15 Body bow - Lihashuoltoa ja liikkuvuutta
- 12.00 Pakkaustauko ja huoneiden luovutus Viikonlopun Katsaus & Kurssin päätös
- 12.30 Lounas