

# Energiaa Luonnosta

-viikonloppu

Luonnossa liikkuminen tarjoaa raikasta virkistystä arjen väsyttämälle mielelle ja keholle. Energiaa Luonnosta -viikonloppu vie osallistujat nimensä mukaisesti Ounasvaaran ja Ounasjoen ainutlaatuisen luonnon helmaan.

Ohjelmassa on monipuolista ulkoilua: mm. patikkaretki, frisbeegolf, melontaretki sekä sisäliikuntaa ja rentoutumista.

*virkeää luonnosta* Kurssi sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille miehille ja naisille.

Ilmoittaudu > viimeistään 2 viikkoa ennen kurssin aloitusta!

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

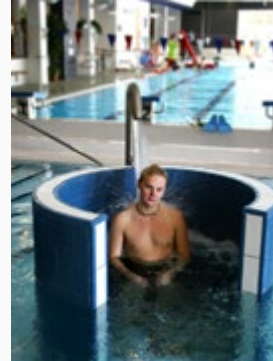
# SANTA SPORT



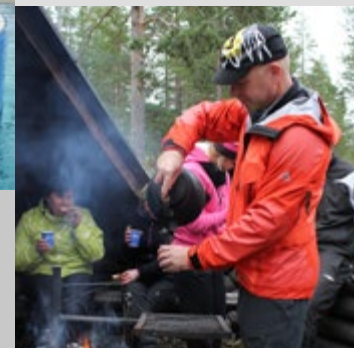
Virkisty &  
vahvistu  
luonnosta!



Saat käytännön vinkkejä 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.

## Energiaa Luonnosta malliohjelma:

### Perjantai

- 16.00 Majoittuminen ja päivällinen
- 17.30 Tervetuloa Energiaa Luonnosta -viikonloppuun!  
Kurssin avaus & tutustuminen
- 18.00 NAUTI Luonnossa!  
Nokipannukahvit ja patikkaretki Ounasvaaran maastossa.
- 20.30 Rentoutuminen allasosastolla ja sauna

### Lauantai

- 7.00 Virkeänä Päivään! Omatoiminen aamu-uinti
- 8.00 Aamupala
- 9.00 VIRKISTY Luonnossa! Frisbeegolf-kierros
- 10.30 VAHVISTU Luonnossa!  
Kahvakuulaharjoittelu kehittää lihasten yhteistyötä ja parantaa kehon koordinaatiota ja tasapainoa.
- 12.00 Lounas
- 13.00 ELÄMYKSIÄ Luonnossa!  
Pyöräillen Ounasjoelle melomaan
- 17.00 Rentoutuminen allasosastolla ja sauna
- 18.00 Päivällinen
- 19.30 Mahdollisuus hohtokeilailuun

### Sunnuntai

- 7.00 Virkeänä Päivään! Omatoiminen aamu-uinti
- 8.00 Aamupala
- 9.00 Vinkkejä ulkoliikuntaan:  
Sauvakävely Ounasvaaralla ja lihaskuntoharjoitus Juhannuskalliolla

### Pakkaustauko ja huoneiden luovutus

- 12.00 Viikonloppun Katsaus & Kurssin päätös
- 12.30 Lounas  
Kotia kohti...