

Kunnon katsastus

-viikonloppu

Kunnon Katsastus -viikonloppuna hikoillaan ja rentoudutaan Santasport Lapin Urheiluopistolla. Viikonloppu sisältää kuntotestauksen, jossa kartoitetaan sydän- ja verenkiertoelimistön ja lihaskunnan tilanne sekä kehon koostumus.

Viikonloppun aikana liikutaan monipuolisesti: luvassa on ulkoilua, tehokasta lihaskuntotreenausta, sykeharjoitus henkilökohtaisten sykerajojen perusteella sekä rentouttavaa kehonhuoltoa.

Karttaa
kuntosi

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



**Itsensä
haastaminen ja
innostuminen
samankaltaisessa
porukassa!**

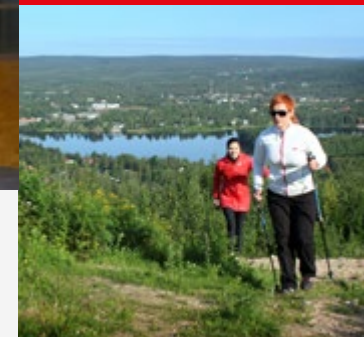


**Eväitä omasta hyvinvoinnista
huolehtimiseen ja arjessa
jaksamiseen.**



Kuva: Hannu Mällinen

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



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

Kunnon Katsastus malliohjelma:

Perjantai

- 16.00 Majoittuminen Sporthotelliin
Päivällinen
- 17.30 Tervetuloa Kunnon Katsastus -viikonloppuun!
Kurssin avaus & taloon tutustuminen
- 18.15 Kunnon katsastus:
Kuntotesteinä kehonkoostumusmittaus, lihaskuntotestit ja polkupyörä-ergometritesti
- 20.30 Rentoutuminen allasosastolla ja sauna

Lauantai

- 7.00 Virkeänä Päivään! Omatoiminen aamu-uinti
Aamupala
- 9.00 Missä kunnossa olen?
Testipalauteluennolla käydään läpi kuntotestin tulokset, UKK-instituutin terveystiliikuntasuositus, terveyskunnan osa-alueet sekä käytännön vinkkejä oman terveyskunnan kehittämiseen.
- 11.30 Lounas
- 13.30 Voimaa Luonnosta!
Ulkoilu Ounasvaaran maastossa vuodenajan mukaisesti esim. sauvakävelen, lumikenkäillen tai patikoiden
- 15.00 Ruista ranteeseen!
Kahvakuulaharjoittelu kehittää lihasten yhteistyötä ja parantaa kehon koordinaatiota ja tasapainoa.
- 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 Hiki pintaan!
Sykeharjoitus kuntotesteistä saatujen henkilökohtaisten sykerajojen perusteella. Harjoituksessa käydään läpi kestävyysharjoittelun perusperiaatteita samalla sisäpyöräilyn/ sauvakävelyn tekniikkaa harjoitellen.
- 10.15 Liikkuvuutta ja rentoutta!
Kehonhuoltotunnilla keskitytään aktiivisten venyttely- ja kehonhuoltotekniikoiden avulla lisäämään kehon liikkuvuutta ja joustavuutta.
- Pakkaustauko ja huoneiden luovutus
- 12.00 Viikonloppun Katsaus & Kurssin päätös
- 12.30 Lounas
Kotia kohti..