

SUOMI UI UNICEFILLE-PÄIVÄ UIMAHALLI KOSKIKARASSA LA 24.10.2009 KLO 11-18

11.00 Halli aukeaa

12.00 Vesijumppa 30 min.

- Kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille jumppaajille soveltuva ohjelma isossa altaassa ja terapia-altaassa

13.00 Lasten seikkailutunti altaissa (Ilveksen uintivalmentajat ja nuoret)

- Isommille lapsille tempurata isossa altaassa
- Pienemmille leikkejä lasten altaassa



Kuntosali: Opastusta Sinulle sopivaan kuntosaliharjoitteluun!

14.00 Vesijuoksuclinikka 45 min.

- Opetellaan tehokasta vesijuoksun tekniikkaa ja tehdään reipas harjoitus

15.00 Lasten seikkailutunti altaissa (Ilveksen uintivalmentajat ja nuoret)

Kuntosali: Armybic/Body attack 45 min.

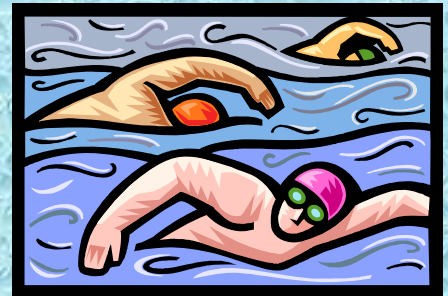
- Kovatehoinen tunti, jossa syke nousee ja lihakset pääsevät töihin
- Sopii hyvin myös miehille!

16.00 Circuit 45 min. isossa altaassa

- Vauhdikas vesitreeni, sopii kaikille

17.00 Tekniikkauinti isossa altaassa

- Oikean uintitekniikan ohjausta



Kuntosali: Venyttely/Rentoutus

Intialainen päähieronta 15 min. 10 € !

Tuote-esittelyjä: PartyLite, Meandi, Avon, Evelace

Arvontaa !!!

Normaali uimahallimaksu !

Tapahtuman tuotto:

Unicefille ja Uintiseurojen Jämsänkosken Ilves ry:n ja Jyry ry:n nuorisotoimintaan



TERVETULOA VIIHTYMÄÄN JA VIRKISTYMÄÄN!

Järj. Jämsän kaupunki/Liikuntatoimi, Jämsänkosken Ilves ry, Jämsänkosken Jyry ry