

Uudenkaupungin kaupunki
Vapaa-aikatoimi

TERVEYSLIIKUNTALAUANTAI 8.5.2004

Päiväohjelma:

Klo	Uimahallin nurmialue	Uimahallin edusta	Uimahallin edusta	Uimahallin allasosasto	Viikaisten liikuntasali	Golfkentän harjoitusalue (Välskärintie 2 D)	Koko kaupungin alueella
10.00 - 10.45	Jooga (Saila)	Kävelytesti (Alli, Irmeli ja Raila)					Haasteliikunta klo 10-15 perinteisille merkintälaatikoille.
11.00 - 11.45	Puistojumppa (Susanna)	Ohjattu sauvakävely (Tuija)			Vatsatanssi (Pirjo)	Golf opastus (Ville)	
12.00 - 12.45	TAUKO LUENTO: Liikunnan Terveysvaikutukset (Lääkäri Marjatta Keihäskoski) Uimahallin kokoustila 2. krs.						
13.00 - 13.45		Kävelytesti (Alli, Irmeli ja Raila)	Joka Matin ja Maijan kuntosuunnistus (Vakka Rasti)	Rintauinnin perusteet (Susanna) uintimaksu	TULES- samba (Selkäseura/ Sari-Anna)	Golf opastus (Ville)	Karttoja saa infopisteestä.
14.00 - 14.45	Puistojumppa (Tuija)		Joka Matin ja Maijan kuntosuunnistus (Vakka Rasti)	Syvänaltaan jumppa (Ui-Va/Raija) uintimaksu			Lajit: - pyöräily - kävely / juoksu - rullaluistelu
14.45 – 15.00	LOPPURENTOUTUS ja TAPAHTUMAN PÄÄTÖS (Vapaa-aikatoimenjohtaja Tuija Suominen) Uimahallin nurmialue						
	Kaikkien tapahtumaan osallistujien kesken arvotaan: 10 kpl uintilippu -sarja, askelmittari ja Fitball						