



## **Reboot Your System- BootCamp**

Tule herättelemään kehosi ja löytämään uudelleen liikunnan ilo. Tämä BootCamp kannustaa saamaan liikunnan säännölliseksi osaksi elämää ja edistää kehon hyvinvointia. Ryhmätapaamisten sisältö vaihtelee liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelusta lihasvoimaan ja liikekontrolliin selkein ohjein ja helpoin liikkein. Kurssi ei edellytä aiempaa liikuntaharrastusta tai lajitaustaa. Ohjaaja takaa turvallisen ja sallivan tilan saapua juuri sellaisena kuin on, ja osaa tarvittaessa eriyttää harjoittelua kullekin ryhmän jäsenelle sopivaksi. Kurssi toteutuu, mikäli ryhmään ilmoittautuu viisi (5) tai enemmän. Soita ja kysy tarvittaessa lisää, 0407648726, Ella Lehto.

10 ryhmätapaamista (kts. päivämäärät) sekä Kultaranta Resortin sauna- ja suihkutilojen vapaa käyttö tapaamisten yhteydessä

2 fysioterapeutin yksilötapaamista sovitusti jokaisen ryhmän jäsenen kanssa (sisältö esim. tavoitteet, voima- tai/ja liikkuvuustestit, keskustelu, kehonkoostumusanalyysi, yksilöllinen liikuntaohjelma, jne)

Ravitsemuksen kulmakivet ja vinkit terveellisempiin valintoihin (yhteisesti ryhmätapaamisten yhteydessä)

### ***Ryhmätapaamisten päivämäärät ja kellonajat:***

ke: 11.9. klo 19.00-19.45

to: 19.9. klo 17.00-17.45

to: 26.9. klo 17.00-17.45

to: 3.10. klo 17.00-17.45

to: 10.10. klo 17.00-17.45

ke: 16.10. klo 19.00-19.45

to: 24.10. klo 17.00-17.45

to: 31.10. klo 17.00-17.45

to: 7.11. klo 17.00-17.45

ke: 13.11. klo 19.00-19.45