



9.- 11.2. | Matkalla Tervahiihtoon goes Rokua

Lähde mukaan hyvän olon leirille, jossa harjoitellaan hyvin, syödään vielä paremmin, levätään ja vietetään aikaa mukavassa seurassa. Matkalla Tervahiihtoon -leirillä tehdään neljä hiihtoharjoitusta sekä vietetään mukavaa viikonloppua yhdessä Rokua Health & Spa viihtyisissä puitteissa. Leirillä on vapaa mahdollisuus käyttää kuntosalia ja kylpylää koko viikonlopun ajan. Valmistaudu Tervahiihtoon samanhenkisessä seurassa, Rokuan upean talviluonnon ympäröimänä!

Hinta: **198€/hlö / 2vrk**

sis. majoitus 2-hengen huoneessa puolihoidolla, leirin ohjelma, kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö.

Perhepaketti: **435€/perhe / 2vrk**

sis. majoitus tilavassa perhehuoneessa (2 aikuista + 2 alle 14v lasta) puolihoidolla, leirin ohjelma, kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö.

Valmentajat: Maija Oravamäki ja liikuntafysiologi Hannu Kaikkonen

Mukana sparraamassa: Juhani Ikonen, Päivi ja Veikko Lohikoski

Kurssin toteutetaan min. 20 aikuisella osallistujalla

Ilmoittaudu mukaan: www.bit.ly/matkalla-tervahiihtoon-leiri

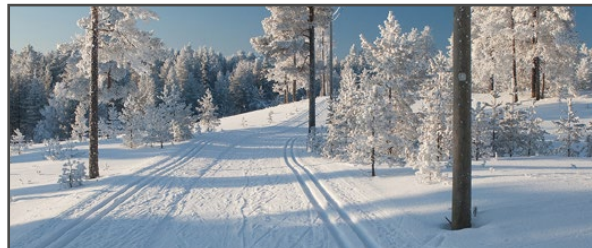
Ohjelma

9.2. Perjantai

18.00 Alkuinfo Rokua Health & Spa Hotellin aulassa

18.45 Hiihtotekniikkakoulu p/v

21.00 Iltapala



10.2. Lauantai

8.00 Aamupala

9.30 Hiihtotekniikkakoulu p/v

13.00 Lounastauko ja mahdollisuus kylpylän käyttöön

15.30 Hiihtolenkki yhdessä Pk/Vk

18.00 Päivällinen

19.15 Kehonhuoltotyöpaja

20.30 Kysy Koutsilta -keskustelutuokio, Iltapalaa ostettavissa kahviosta

Bonusohjelma: Ravintola Rouskussa on Rokua Beat & Rautalanka viikonloppu, sisäänpääsymaksu 15€ ilta / 25€ 2 iltaa.

11.2. Sunnuntai

8.00 Aamupala

9.45 Tervahiihtoon valmistava pitkä yhteislenkki - perts/vapaa

13.00 Lounas

14.00 Huoneiden luovutus
Turvallista kotimatkaa!



Leirin hintaan sisältyvät ateriat: iltapala perjantaina, aamupalat, päivällinen Ravintola Rouskun noutopöydästä ja sunnuntaina lounas. Lounastarjouksena lauantaina on herkullinen noutopöytä 15€

Oikeudet muutoksiin pidetään