

## Hinnasto ja ilmoittautuminen

### VIIKONLOPUN HINNAT:

- Täysihoitohinnat 125 € / 2 hh, 175 € / 1 hh (uusi asuntola)
- Koko ajan puolihoitopaketti ilman majoitusta 70€
- Alennetut hinnat opiskelijoille
- Omista liinavaatteista 5 € hyvitys
- Päiväkävijöiltä peritään kurssimaksu ja ruokailuista erillisen hinnaston mukaan.
- Vähävaraiset voivat hakea avustusta osallistumismaksuihin.  
Hakulomakkeen saa Opiston toimistosta ja Opiston verkkosivuilta.

### Lisäksi omien valintojen mukaan:

- Kehonkoostumanalyysi 12 €, kylpylälippu 6 €, kuntosalikäynti 7 €, keilailu 17 €/h.
- Suksien voitelu ja voiteluneuvonta Elmo Sportissa:  
luistovoitelu 15 €, luisto- ja pitovoitelu 25 €, pelkkä pitovoitelu 10 €.

### Hieronta:

- Varaukset suoraan hierojalle viimeistään viikkoa ennen, Tiina Perttula 040 837 6774,
- puolihieronta 40 €, kokohieronta 60 €

### ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIEDUSTELUT

#### 21.1. mennessä Opiston toimistoon:

toimisto@kkro.fi, p. 08 4639 200 tai sähköisesti verkkosivuilla www.kkro.fi

Ilmoittautuneille lähetetään henkilökohtainen kutsukirje ja ohjelma.

### PERUUTUSEHDOT:

- Ilmoittautumisen voi peruuttaa veloitusetta viimeistään 8 päivää ennen tapahtuman alkua.
- 7-3 päivää ennen tapahtumaa tehdystä peruutuksesta veloitamme 30% tapahtuman maksuista, siitä osuudesta mikä on varattu ilmoittautumisen perusteella.
- Mikäli peruutus tehdään tämän jälkeen tai jätetään kokonaan tekemättä, perimme maksut täysimääräisenä.
- Sairaustapauksissa maksuja ei peritä (toimitettava lääkärin tai terveydenhoitajan todistus).
- Peruutukset tehdään Opiston toimistoon



**Kalajoen Kristillinen Opisto**

PL 26 (Kasarmintie 2), 85101 Kalajoki  
Puh. 08 4639 200  
toimisto@kkro.fi  
www.kkro.fi

 Tutustu myös Opiston  
Facebook-sivuihin

Kuvat: Pixmac ja iStockphoto

# Pidä hyvää huolta itsestäsi! Kunnon viikonloppu 21.–23.2.2014



**Kalajoen Kristillinen Opisto**

# Pidä hyvää huolta itsestäsi!

## Kunnon viikonloppu 21.–23.2.2014

Kunnon viikonlopussa saat tietoa, virikkeitä ja innostusta omasta hyvinvoinnistasasi huolehtimiseen. Valitse vapaasti ne ohjelmat, jotka kiinnostavat ja mihin tunnet jaksavasi. Halutessasi voit levätä ja viettää rentouttavaa viikonloppua hyvässä täysihoidossa. Voit käydä myös kylpylässä, edulliset kylpyläliput saat Opistolta vastaanotosta.

Viikonlopun ohjelma on suunniteltu aikuisille.

Lauantain aamuhetki sekä lauantai-illan messu ovat yhteisiä samaan aikaan pidettävän Gospel-lattarileirin kanssa. Kunnon viikonlopun naisosallistujilla on mahdollisuus osallistua muutamaaan lattarileirin ohjelmaan (merkitty), mikäli lattaritunneilla on tilaa.

Voi hyvin – tervetuloa!

### Ohjelma

#### PERJANTAI 21.2.

- 15.00–16.30 Kehonkoostumusanalyysi**  
10 min/hlö, varaukset ennakoita Opiston toimistoon, Pia Siipola / Medirex
- 15.00–16.00 Suksien voitelu ja voiteluneuvonta**  
Elmo Sportissa,  
varaukset ennakoita Opiston toimistoon
- 16.00 Vastaanotto avataan**
- 16.45 Päivällinen**
- 18.00 VIIKONLOPUN AVAUS**  
Viikonlopun avaus, Ulla Junttila  
Mihin olette tulleet? Esko Siljander  
Keitä ollaan? Millainen viikonloppu tulossa?  
Rauno Junttila
- 19.15 SIELUN VOITELU**  
Heikki Hilvo
- 20.00 Iltapala**
- 20.30 VENYTTELEVÄ JUMPPA JA RENTOUTUS**  
(juhlasali)  
Mervi Jutila
- 21.15– Saunat**

#### LAUANTAI 22.2.

- 8.00–9.00 Aamupala**  
**9.00 HEREILLÄ PYSYMISEN TAITO**  
Asta Lehtimäki ja Heikki Hilvo
- 10.15 TERVEYS- JA KUNTOLIIKUNNAN PERUSTEET JA HARJOITTELU**  
Terveyshyödyt ja haitat sekä harjoittelun perusteet. Fyysisen aktiivisuuden, kunnon ja terveyden välinen yhteys. Nykyiset liikuntasuosituksat.  
Mikko Tulppo, Prof, FT, LitM
- 11.45 Lounas**
- 13.15 LIIKUNNALLISIA VAIHTOEHTOJA:**  
- Ohjattu eväshiihtoretki tai omaehtoinen, Rauno Junttila ja Juhani Latukka  
- Ohjattu allasvoimistelu SaniFanissa, tai omaehtoisesti uinti / kuntosalit / keilailu.  
Päiväkahvi kylpylässä.  
- Sauvakävelyä omaehtoisesti
- 15.00–18.00 Saunat opistolla lämpimänä**
- 13.30–15.30 Kahvi opistolla**
- 17.00–18.00 Päivällinen**
- 18.30 KESKUSTELUA USKOSTA JA RAAMATUSTA**  
Mikä askarruttaa mieltäsi?  
Heikki Hilvo
- 20.00 EVÄSTÄ ARKEEN – MESSU MIKAELIN KAPPELISSA**  
Heikki Hilvo ja Piialiina Helminen, kanttorina Tuomo Nikkola  
Mahdollisesti Paljaan Jalat -kuoro
- 21.00 Iltapala**

#### SUNNUNTAI 23.2.

- 8.00–9.00 Aamupala**  
**9.00 AAMUN SANA KAPPELISSA**  
Ulla Junttila
- 9.30 OMAEHTOISTA LIIKUNTAA**  
(hiihtoa, kävelyä...)
- 11.30 PSALMILAULUSTA LAAKSOSEEN**  
Lauluista ja laulamisesta, Tuomo Nikkola
- VIKONLOPUN PÄÄTÖS**  
Heikki Hilvo
- 12.45 Lounas ja lähtökahvit**

Vaihtoehtoisia ohjelmaa  
Gospel-lattarileiriltä,  
vain naisille:

**13.30 Sinusta on moneksi**  
a) pehmeät ja pyöreät (afro, salsaton, bachata),  
Asta Lehtimäki  
b) aksentit ja agressio (tango, pasodoble, jive ym.),  
Piialiina Helminen

**18.30 Ytimeen – syvältä hoitava GL-kehonhuolto-tunti,** Asta Lehtimäki

**9.45 Sukellus itseän**  
tanssiterapeuttinen tunti (yläsali), Asta  
**9.45 Ylväs nainen**  
tanssitunti (liikuntasali),  
Piialiina