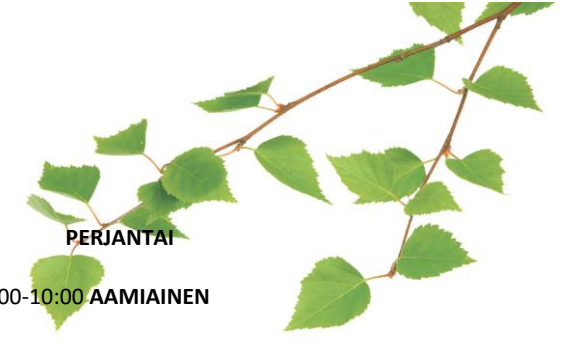


HANKINNAN OSA H MALLIOHJELMA

TYÖT TAKANA, 5 VRK



SUNNUNTAI

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

6:00-10:00 AAMIAINEN

8:00-22:00
KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ

VESIJUMPPA (30 min lo/ft)

TULLAAN TUTUKSI (1 h, vo)
Tutustutaan toisiimme erilaisten tehtävien ja leikkimielisten kisailujen yhteydessä.

HYVINVOINNIN AVAIMET
(1 h, rt/ft/lo) luento

11:00-14:00 LOUNAS

KUNTOSALIN LAITEOPASTUS
(1 h, vo/lo)

HAPPIHYPPELY (1 h, vo/lo)
Ohjattu ulkoilu, lähialueet tutuiksi

**TERVETULOA
IMATRAN KYLPLYLÄÄN!**

MAJOITTUMINEN
huoneet ovat käytettävissä klo 15:00 mennessä.

17:00-19:00 PÄIVÄLLINEN

TULOINFO (1 h, vo)
Kylpylän ja viikko-ohjelman esittelyä sekä tutustumista

KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ

17:00-19:00 PÄIVÄLLINEN

SINISEN SAIMAAN RISTEILY
(1,5 h) (kesä-elokuu)
Maksullinen retki

LAULUILTA
säestetty yhteislauluilta

6:00-10:00 AAMIAINEN

8:00-22:00
KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ

VESIJUMPPA (30 min lo/ft)

**LAMMASSAAREN
LUONTOKIERROS** (1 h, vo/lo)
ohjattu luontolenkki sauvoilla tai ilman

11:00-14:00 LOUNAS

**KEVYEMPI KEHO KOTIIN
VIEMISIKSİ** (1 h, ft/lo)
liikuntaryhmä

17:00-19:00 PÄIVÄLLINEN

KEILAILUN ABC (1 h, vo/lo)
ohjattu tutustuminen lajiin pilke silmäkulmassa kylpylän keilahallilla

ORKESTERITANSIT
(syys-huhtikuu) pääsymaksu

6:00-10:00 AAMIAINEN

8:00-22:00
KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ

VESIJUMPPA (30 min lo/ft)

AKTIVITEETTI
(1,5 h, vo) vuodenajan ja ryhmän toiveiden mukaan esim. **ONKIKISAT, LUMIKENKÄ- tai PILKKIRETKI, SISÄPELI, JOUSIAMMUNTA**

11:00-14:00 LOUNAS

PÄIVÄTANSIT (2 h)
Levymusiikin tahtiin ravintolassa tai ikivihreät allashummat vesijuoksua ja/tai tanssia tanssimusiikin tahtiin kuntouintialtaassa

RAVINTOTIETOISKU (1 h, rt)

**LUMOAVA LEIDI/
CHARMANTTI HERRA**
Pehmeät kädet pikahoitona kaikille

17:00-19:00 PÄIVÄLLINEN

IMATRA-KIERROS (2h)
Opastettu kiertoajelu (kesä-elokuu) Maksullinen retki/ILTAOHJELMA (1-1,5 h) musiikki-/kauneus-/visailuilta

6:00-10:00 AAMIAINEN

8:00-22:00
KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ

VESIJUMPPA (30 min lo/ft)

**VIIKON VISAILUT/
LEIKKIMIELISET LOMA-
OLYMPIALAISET** (1 h, vo)

11:00-14:00 LOUNAS

**LUONTOPOLKU tai
LUONTOVISAILU JA
NOKIPANNUKAHVIT**
(1,5 h, vo) Kylpylän alakodalla. Talo tarjoaa...

17:00-19:00 PÄIVÄLLINEN

KEILAKISA (1 h, vo)
Ilmoittautuminen kisan alkaessa keilahallilla. Osallistumismaksu Voittaja palkitaan

SINISEN SAIMAAN RISTEILY
(1,5 h) (kesä-elokuu)
Maksullinen retki

KARAOKEILTA
AULABAARI HELMESSÄ

6:00-10:00 AAMIAINEN

8:00-11:00
AAMUSAUNA JA -UINTI

LOMAPALAUDE (1 h, vo)
viikon risut ja ruusut

11:00 LOUNAS

12:00 HUONEEN LUOVUTUS

HYVÄÄ KOTIMATKAA!

Lisäksi lomalaisten käytössä

Kuntosali ja liikuntasali
klo 7:00-22:00

Kylpylä Taikametsä
klo 8:00-20:00

**Lasten sisä- ja
ulkoleikkipaikat**

Lisämaksusta:

Solarium

Keilahalli

Ohjattuja fitness-ryhmiä

Kauneushoitola Wellamon

ja Vesihoitola Venlan hoidot

**RYHMÄN OMAT OHJELMAT
SINISELLÄ**

vo = vapaa-ajanohjaaja

lo = liikunnanohjaaja

ft = fysioterapeutti

tt = toimintaterapeutti

rt = ravintoterapeutti



Pidätämme oikeudet muutoksiin. Lopullinen lomaohjelma jaetaan tuloinfossa.



HANKINNAN OSA C MALLIOHJELMA

VOIMAA VERTAISUUDESTA POTILASRYHMÄLOMAT OMATOIMISILLE AIKUISILLE



SUNNUNTAI

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIikko

TORSTAI

PERJANTAI

6:00-10:00 **AAMIAINEN**

8:00-22:00
KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ

VESIJUMPPA (30 min lo/ft)

TULLAAN TUTUKSI (1 h, vo)
Tutustutaan toisiimme erilaisten tehtävien ja leikkimielisten kisailujen yhteydessä.

RAVINTORYTMI tietoisuus (1 h, rt)

11:00-14:00 **LOUNAS**

**TERVETULOA
IMATRAN KYLPLYLÄÄN!**

MAJOITTUMINEN
huoneet ovat käytettävissä klo 15:00 mennessä.

17:00-19:00 **PÄIVÄLLINEN**

TULOINFO (1 h, vo)
Kylpylän ja viikko-ohjelman esittelyä, tutustumista ja tulokahvit

KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ

HAPPIHYPPELY (1 h, vo/lo)
Ohjattu ulkoilu, lähialueet tutuksi

17:00-19:00 **PÄIVÄLLINEN**

RUPATTELUTUOKIO
ryhmän oma kokoontuminen

SINISEN SAIMAAN RISTEILY
(1,5 h) (kesä-elokuu)
Maksullinen retki

LAULUILTA
säestetty yhteislauluilta

6:00-10:00 **AAMIAINEN**

8:00-22:00
KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ

VESIJUMPPA (30 min lo/ft)

KUNTOSALIN LAITEOPASTUS
(1 h, vo/lo)

11:00-14:00 **LOUNAS**

RENTOUTUMISEN TÄRKEYS
-luento ja
RENTOUSHARJOITUS (2 h, ft)

**LUMOAVA LEIDI
CHARMANTTI HERRA**
Pehmeät kädet
pikahoitona kaikille

KEILAILUN ABC (1 h, vo/lo)
ohjattu tutustuminen lajiin pilke silmäkulmassa kylpylän keilahallilla

RUPATTELUTUOKIO
ryhmän oma kokoontuminen

17:00-19:00 **PÄIVÄLLINEN**

ORKESTERITANSIT
(syys-huhtikuu) pääsymaksu

6:00-10:00 **AAMIAINEN**

8:00-22:00
KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ

VESIJUMPPA (30 min lo/ft)

VENYTELLEN VETREYTTÄ
(1 h, lo/ft) liikuntaryhmä

11:00-14:00 **LOUNAS**

**PELITUOKIO - BOCCIA/
MÖLKKY** (1 h, vo/lo)
ratkotaan viikon boccia-
/mölkkyestari

PÄIVÄTANSIT (2 h)
Levymusiikin tahtiin ravintolassa tai ikivihreät allashumppat vesijuoksua ja/tai tanssia tanssimusiikin tahtiin kuntouintialtaassa

RUPATTELUTUOKIO
ryhmän oma kokoontuminen

17:00-19:00 **PÄIVÄLLINEN**

IMATRA-KIERROS (2h)
Opastettu kiertoaajelu ja (kesä-elokuu) Maksullinen retki/ILTAOHJELMA (1-1,5 h) musiikki-/kauneus-/visailuilta

6:00-10:00 **AAMIAINEN**

8:00-22:00
KYLPLYLÄ TAIKAMETSÄ

VESIJUMPPA (30 min lo/ft)

**LIIKUNNASTA ILOA JA
TERVEYTTÄ** -luento (1 h, ft)

11:00-14:00 **LOUNAS**

NOKIPANNUKAHVIT
(1 h, vo) Kylpylän alakodalla. Talo tarjoaa...

PÄIVÄN PÄHKINÄ (1 h, tt)
toiminnallinen
muistitietoisuus

17:00-19:00 **PÄIVÄLLINEN**

KEILAKISA (1 h, vo)
Ilmoittautuminen kisan alkaessa keilahallilla. Osallistumismaksu Voittaja palkitaan

RUPATTELUTUOKIO
ryhmän oma kokoontuminen

SINISEN SAIMAAN RISTEILY
(1,5 h) (kesä-elokuu)
Maksullinen retki

KARAOKEILTA
AULABAARI HELMESSÄ

6:00-10:00 **AAMIAINEN**

8:00-11:00
AAMUSAUNA JA -UINTI

VESIJUMPPA (30 min lo/ft)

LOMAPALAUTE (1 h, vo)
viikon risut ja ruusut

11:00 **LOUNAS**

12:00 HUONEEN LUOVUTUS

HYVÄÄ KOTIMATKAA!

Lisäksi lomalaisten käytössä

Kuntosali ja liikuntasali
klo 7:00-22:00
Kylpylä Taikametsä
klo 8:00-22:00
**Lasten sisä- ja
ulkoleikkipaikat**

Lisämaksusta:
Solarium
Keilahalli
Ohjattu fitness-ryhmiä
Kauneushoitola Wellamon
ja Vesihoitola Venlan hoidot

**RYHMÄN OMAT OHJELMAT
SINISELLÄ**

vo = vapaa-ajanohjaaja
lo = liikunnanohjaaja
ft = fysioterapeutti
tt = toimintaterapeutti
rt = ravintoterapeutti



Pidätämme oikeudet muutoksiin. Lopullinen lomaohjelma jaetaan tuloinfossa.

