

VOIMAA VERTAISUUDESTA – POTILASRYHMÄLOMAT
OMATOIMISILLE AIKUISILLE Meri-Karinassa

Alustava ohjelma

MAANANTAI

16 Saapuminen Meri-Karinaan
Majoittuminen

17:00 Päivällinen

18:00- **Tuloinfo, tutustumme toisiimme ja lomakohteeseen**

20:00-21:30 Sauna- ja uintimahdollisuus

TIISTAI

klo

08:00-09:30 Aamiainen

10:00 **Naisten ohjattu vesijumppa**

10:30 **Miesten ohjattu vesijumppa**

11:30 Lounas ja lepo

14:00 **Keskusteluryhmät, osallistujat jaetaan pienryhmiin**
-16

17:00 Päivällinen

20:00-21:30 Sauna- ja uintimahdollisuus sekä kuntosalin käyttö



KESKIVIIKKO

klo

08:00-09:30 Aamiainen



09:30 **Opastettu Turun kiertoajelu**
-12:00

12:00 Lounas

14:00- **Ohjattua ulkoliikuntaa**
15

17:00 Päivällinen

20:00-21:30 Sauna- ja uintimahdollisuus sekä kuntosalin käyttö

TORSTAI

klo

08:00-09:30 Aamiainen

10:30- luento: **Hyvinvointia edistävä ruokavalio**

12:00 Lounas

15:30- **Ohjattua liikuntaa**

17:00 Päivällinen

18:30 **Musiikkipitoinen illanvietto**

20:00-21:30 Sauna- ja uintimahdollisuus sekä kuntosalin käyttö



PERJANTAI

klo

08:00-09:30 Aamiainen

10:00 **Naisten ohjattu vesijumppa**

10:30 **Miesten ohjattu vesijumppa**

12:00 Lounas

14:00- **Ryhmäkeskustelu**

16

17:00 Päivällinen

18 **Lomalaisten oma illanvietto**

20:00-21:30 *Sauna- ja uintimahdollisuus sekä kuntosalin käyttö*

LAUANTAI

08:00-09:30 Aamiainen

08:00 **Naisten ohjattu vesijumppa**

08:30 **Miesten ohjattu vesijumppa**

10:00- **Kurssin päätöstilaisuus**

11:00 Lounas

Kotiinlähtö, turvallista kotimatkaa ☺

