

**HYVINVOINTILOMA TYÖIKÄISILLE
MALLIOHJELMA 2019 - 2020, 2021 JA 2022**

Lomaryhmän ryhmäkohtainen ohjaaja: Samuli Kinnunen

Maanantai / Tulopäivä

14.30 -

15.00 – 15.30

15.30 – 17.00

Majoittuminen hotelliin alkaa

Tervetuloinfo ja -kahvit, kahvileipä

Tutustuminen / ryhmäytyminen, keskustelua ohjelmasta ja tavoitteista, kevyt liikuntatunti (Eevansali)

16.30 – 18.00

Päivällinen

19.00 – 19.45

Iltaliikunta ulkona tai säävaraus vesivoimistelu kylpylässä

20.00 – 22.00

Levytanssit ravintolassa

Tiistai / 1. päivä

7.00 – 10.00

Aamiainen

9.00 – 9.45

Aamuvoimistelu ja kuntosaliin tutustumien, Eevansali ja kylpyläosasto

10.00 – 11.30

UKK kävelytesti tai muut UKK testit (tasapaino, liikkuvuus ja lihas)

11.30 – 13.00

Lounas ja lepoaika tai omatoimista ulkoilua

14.00 – 14.45

Ohjattu kuntosaliharjoitus, kuntosali kylpyläosastolla

16.30 – 18.00

Päivällinen

19.00 – 19.45

Vesiliikunta kylpylässä

20.00 – 22.00

Levytanssit ravintolassa

Keskiviikko / 2. päivä

7.00 – 10.00

Aamiainen

9.00 – 9.30

Kiinalainen aamuvoimistelu Taiji, Eevansali

10.00 – 11.00

Luento / keskustelutilaisuus; Tasapainoharjoittelun merkitys, Eevankabinetti

11.30 – 13.00

Lounas ja lepoaika tai omatoimista ulkoilua

14.00 – 15.00

Tasapainoharjoitus, hoito-osaston sali

16.30 – 17.30

Päivällinen

19.00 – 19.45

Luento / keskustelu: Uni ja sen merkitys

20.00 – 23.00

Karaoke ravintolassa

Torstai / 3. päivä

7.00 – 10.00

Aamiainen

9.00 – 9.30

Aamuvoimistelu ulkona, säävaraus Eevansali

10.00 – 11.30

Ulkoliikuntaa, pelit, liikkuminen luonnossa. Säävaraus sisäliikuntaa, Toimintasali

11.30 – 13.00

Lounas ja lepoaika tai omatoimista ulkoilua

14.00 – 15.00

Luento / keskustelutilaisuus; Liikunta, lepo ja ravinto, Eevankabinetti

16.30 – 18.00

Päivällinen

20.00 – 23.00

Levytanssit ravintolassa

Perjantai / 4. päivä

7.00 – 10.00

Aamiainen

9.00 – 9.30

Aamuvoimistelu ulkona, säävaraus Toimintasali

10.00 – 11.00

Hikijumppaa

11.30 – 13.00

Lounas ja lepoaika tai omatoimista ulkoilua

13.00 – 14.00

Venyttely / rentoutusharjoitus, Toimintasali

15.00 – 16.30

Palautekeskustelu, palautteiden täyttö ja palautus

16.30 – 18.00

Päivällinen

18.30 – 19.15

Vesijumppa kylpylässä

20.00 – 24.00

Orkesteritanssit ravintolassa



Lauantai / 5. Lähtöpäivä

8.00 – 10.30

Aamiainen

9.00 – 9.30

Läksäisliikuntaa ulkona, säävaraus Toimintasali

9.30 – 10.30

Tietoisku, testipalautteet ja ohjeet.kiitokset ja hyvää kotimatkaa!

11.30 – 13.00

Lähtölounas

12.00

Huoneenluovutus

Kaikki ruokailut tapahtuvat Ravintola Aikamiehessä noutopöydistä. Kylpylä, kuntosali, peli- ja leikkihuoneet ovat vapaasti käytössä aukioloaikoina.

Tulopäivä (Maanantai)

14.00 -
15.00 – 15.30
15.30 – 16.30
16.30 – 18.00
18.00 – 19.00
19.30 – 20.15
20.00 – 22.00

Majoittuminen hotelliin alkaa
Tervetuloinfo ja kahvit, kahvileipä, lapsille mehua (Ravintola Aikamies)
Tutustuminen / ryhmäytyminen, keskustelua ohjelmasta ja tavoitteista, kevyt leikkihetki (Eevansali)
Päivällinen
Kylpylä tai omatoimista ulkoilua
Iltapala
Levytanssit ravintolassa

Tiistai

7.00 – 10.00
9.00 – 11.00
9.00 – 9.45
10.00 – 11.00
11.30 – 13.00
15.00 – 16.00
15.15 – 16.00

16.30 – 18.00
19.30 – 20.15
20.00 – 22.00

Aamiainen
1 - 3-vuotiaille lapsiparkki lastenhoitohuoneessa
Aamuvoimistelu ja kuntosaliin tutustumien, Eevansali ja kylpyläosasto
Koko perheen perinneleikit ulkona, säävaraus Toimintasali
Lounas ja päiväuniaika, lepoaika tai omatoimista ulkoilua
Lapset 4 – 6v leikkihuone, 7 - 12v pelihuone, 13 - 17v sisä- tai ulkopelit sään mukaan,
Aikuiset luento ja keskustelutilaisuus: Perheen, työn ja harrastusten yhteensovittaminen (Eevankabinetti)
Päivällinen
Iltapala
Levytanssit ravintolassa



Keskiviikko

7.00 – 10.00
9.00 – 11.00
9.15 – 9.45
11.00 – 12.00
11.30 – 13.00
15.00 – 16.00
16.30 – 17.30
18.00 -

19.30 – 20.15
20.00 – 23.00

Aamiainen
1 - 3-vuotiaille lapsiparkki lastenhoitohuoneessa
Kiinalainen aamuliikunta Taiji, Eevansali
Lapset 4 – 6v leikkihuone, 7 - 12v sisä- tai ulkopelit sään mukaan
Lounas ja päiväuniaika, lepoaika tai omatoimista ulkoilua
Kuntoranta suunnistus koko perheelle
Päivällinen
Teatteriesitys Eevansalissa tai kesäteatterissa. Lisämaksusta, vapaaehtoinen. Liput 22,00 €/aikuinen, lapsi 12,00 €/hlö (4 - 15v.)
Iltapala
Karaoke ravintolassa

Torstai

7.00 – 10.00
9.00 – 11.00
9.00 – 9.30
10.00 – 11.00
11.00 – 12.00
10.00 – 12.00
11.30 – 13.00
15.00 – 16.00
16.30 – 18.00
18.00 – 19.30
19.30 – 20.15
20.00 – 23.00

Aamiainen
1 - 3-vuotiaille lapsiparkki lastenhoitohuoneessa
Aamuvoimistelu ulkona, säävaraus Toimintasali
Aikuiset Luento ja keskustelutilaisuus: Ravinto, liikunta ja keuhonhoito (Eevankabinetti)
Vanhempien omaa yhteistä aikaa
Lapset 4 – 6v leikkihuone, 7 - 12v pelihuone, 13 - 17v sisä- tai ulkopelit sään mukaan
Lounas ja päiväuniaika, lepoaika tai omatoimista ulkoilua
Voimistelua ja venyttelyä koko perheelle Eevansalissa
Päivällinen
Iltanvietto grillikatoksella, makkaran paistoa iltapalalle
Iltapala
Levytanssit ravintolassa



Perjantai

7.00 – 10.00
9.00 – 11.00
9.15 – 9.45
10.00 – 11.00
11.30 – 13.00
15.00 – 16.30
16.30 – 17.30
18.00 – 19.00
19.30 – 20.15
20.00 – 24.00

Aamiainen
1 - 3-vuotiaille lapsiparkki lastenhoitohuoneessa
Aamuvoimistelu ulkona, säävaraus Toimintasali
Pihapelit; frisbee, futis/hankifutis, norsupallo tms. koko perheelle
Lounas ja päiväuniaika, lepoaika tai omatoimista ulkoilua
Palautekeskustelu, palautteiden täyttö ja palautus, Yläluentasali
Päivällinen
Kuperkeikkakilpailu pienille Leikkihuoneessa, uimataitoisille Allaspeuhut kylpylässä
Iltapala
Orkesteritanssit ravintolassa



Lauantai

8.00 – 10.30
9.00 – 9.30
9.30 – 10.00
11.00 – 12.00

Aamiainen
Läksiäisliikuntaa ulkona, säävaraus Toimintasali
Tietoisku, kiitokset ja hyvää kotimatkaa!
Lähtölounas ja huoneen luovutus

Kaikki ruokailut tapahtuvat Ravintola Aikamieheissä noutopöydissä. Kylpylä, kuntosali, peli- ja leikkihuoneet ovat vapaasti käytössä aukioloaikoina. Pidätämme oikeuden ohjelman ja aikataulun muutoksiin.

Ohjelmiin osallistuminen on vapaaehtoista. Kukaan osallistuu ja liikkuu kykynsä ja vointinsa mukaan, saa myös levätä halutessaan. Ohjelmaan voi tulla pieniä aikataulumuutoksia ja tilavaihtoksia. Ohjaaja kertoo muutoksista ja ne näkyvät myös vastaanottoaulassa.

Ottakaa mukaan sisä- ja ulkoliikuntavarusteet (huomioikaa sääennusteet, kumpparit, kurahousut, lämpimiä/kuivia vaihtovaatteita jne.) sekä uima-asut. Pienokaisille omat uimakellukkeet mukaan, jos niitä tarvitsee.

Lastenvaatteille on kuivatuskaappi rivitalon I-käytävän varrella, vastaanotosta lisätietoja.

Leirintäalueen huoltotiloissa on vaatehuoltotila, jossa pyykinpesukone ja kuivausrumpu. Tilavaraukset vastaanotosta.

Lähtöpäivänä muistakaa tarkistaa huone/huoneet huolellisesti, ettei sinne jää henkilökohtaisia tavaroita (kaapit, sängynaluset, wc-tilat, pistokkeet ->laturit, kihartimet...). Löytötavaroiden postituskulut asiakkaalle ovat n. 15 €:sta ylöspäin/lähetys (pakkaus-, käsittely-, postiennakko- ja postituskulut)!



Ryhmän lomaohjaaja: Samuli Kinnunen

Tulopäivä (Maanantai)

14.00 -
15.00 – 15.30
15.30 – 16.30
16.30 – 18.00
18.00 – 19.00
19.30 – 20.15
20.00 – 22.00

Majoittuminen hotelliin alkaa
Tervetuloinfo ja kahvit, kahvileipä, lapsille mehua (Ravintola Aikamies)
Tutustuminen / ryhmäytyminen, keskustelua ohjelmasta ja tavoitteista, kevyt leikkihetki (Eevansali)
Päivällinen
Kylpylä tai omatoimista ulkoilua
Iltapala
Levytanssit ravintolassa

Tiistai

7.00 – 10.00
9.00 - 11.00
9.00 – 9.45
10.00 – 11.00
11.30 – 13.00
14.00 – 16.00
14.15 – 15.00

16.30 – 18.00
18.45 – 19.30
19.30 – 20.15
20.00 – 22.00

Aamiainen
Lapsiparkki 1-3 vuotiaille
Aamuvoimistelu ja kuntosaliin tutustumien, Eevansali ja kylpyläosasto
Koko perheen perinneleikit ulkona, säävaraus Toimintasali
Lounas ja päiväuniaika tai omatoimista ulkoilua
Lapset 3 – 7v leikkihuone
Aikuiset luento ja keskustelutilaisuus: Perheen, työn ja harrastusten yhteensovittaminen (Eevankabinetti)
Päivällinen
Voimistelua ja venyttelyä koko perheelle Eevansalissa
Iltapala
Levytanssit ravintolassa



Keskiviikko

7.00 – 10.00
9.00 - 11.00
9.15 – 9.45
10.00 – 11.00
11.30 – 13.00
15.00 – 16.00
16.30 – 17.30
18.45 – 19.30
19.30 – 20.15
20.00 – 23.00

Aamiainen
Lapsiparkki 1-3 vuotiaille
Kiinalainen aamu liikunta Taiji, Eevansali
Meidän perhe on parempi kuin teidän perhe – leikkimielinen perhekisa ulkona
Lounas ja päiväuniaika tai omatoimista ulkoilua
Kuntoranta suunnistus koko perheelle
Päivällinen
Voimistelua ja venyttelyä koko perheelle Eevansalissa
Iltapala
Karaoke ravintolassa

Torstai

7.00 – 10.00
9.00 - 11.00
9.00 – 9.30
10.00 – 11.00
11.00 – 12.00
10.00 – 12.00
11.30 – 13.00
16.30 – 18.00
18.00 – 19.30
19.30 - 20.15
20.00 – 23.00

Aamiainen
Lapsiparkki 1-3 vuotiaille
Aamuvoimistelu ulkona, säävaraus Toimintasali
Aikuiset Luento ja keskustelutilaisuus: Ravinto, liikunta ja lepo (Eevankabinetti)
Vanhempien omaa yhteistä aikaa
Lapset 3-7v pelit ja leikit ulkona tai leikkihuoneessa
Lounas ja päiväuniaika tai omatoimista ulkoilua
Päivällinen
Illanvietto grillikatoksella, makkaran paistoa iltapalalle
Iltapala
Levytanssit ravintolassa



Perjantai

7.00 – 10.00
9.00 - 11.00
9.15 – 9.45
10.00 – 11.00
11.30 – 13.00
14.30 – 16.00
16.30 – 17.30
18.00 – 19.00
19.30 – 20.15
20.00 – 24.00

Aamiainen
Lapsiparkki 1-3 vuotiaille
Aamuvoimistelu ulkona, säävaraus Toimintasali
Pihapelit koko perheelle, säävaraus Toimintasali
Lounas ja päiväuniaika tai omatoimista ulkoilua
Palauttekeskustelu, palautteiden täyttö ja palautus, Yliluentosali
Päivällinen
Kuperkeikkakilpailu pienille Leikkihuoneessa, uimataitoisille Allaspeuhut kylpylässä
Iltapala
Orkesteritanssit ravintolassa



Lauantai

8.00 – 10.30
9.00 – 9.30
9.30 – 10.00
11.00 – 12.00

Aamiainen
Läksiäisliikuntaa ulkona, säävaraus Toimintasali
Tietoisku, kiitokset ja hyvää kotimatkaa!
Lähtölounas ja huoneen luovutus

Kaikki ruokailut tapahtuvat Ravintola Aikamieheessä noutopöydistä. Kylpylä, kuntosali, peli- ja leikkihuoneet ovat vapaasti käytössä aukioloaikoina. Pidätämme oikeuden ohjelman ja aikataulun muutoksiin.

Ohjelmiin osallistuminen on vapaaehtoista. Kukaan osallistuu ja liikkuu kykynsä ja vointinsa mukaan, saa myös levätä halutessaan. Ohjelmaan voi tulla pieniä aikataulumuutoksia ja tilavaihtoksia. Ohjaaja kertoo muutoksista ja ne näkyvät myös vastaanottoaulassa.

Ottakaa mukaan sisä- ja ulkoliikuntavarusteet (huomioikaa sääennusteet, kumpparit, kurahousut, lämpimiä/kuivia vaihtovaatteita jne.) sekä uima-asut. Pienokaisille omat uimakellukkeet mukaan, jos niitä tarvitsee.

Lastenvaatteille on kuivatuskaappi rivitalon I-käytävän varrella, vastaanotosta lisätietoja.

Leirintäalueen huoltotiloissa on vaatehuoltotila, jossa pyykinpesukone ja kuivausrumpu. Tilavaraukset vastaanotosta.

Lähtöpäivänä muistakaa tarkistaa huone/huoneet huolellisesti, ettei sinne jää henkilökohtaisia tavaroita (kaapit, sängynaluset, wc-tilat, pistokkeet ->laturit, kihartimet...). Löytötavaroiden postituskulut asiakkaalle ovat n. 15 €:sta ylöspäin/lähetys (pakkaus-, käsittely-, postiennakko- ja postituskulut)!



TYÖT TAKANA (lähellä eläkeikää tai juuri eläköitynyt)
MALLIOHJELMA 2019 - 2020, 2021 JA 2022

Lomaryhmän ryhmäkohtainen ohjaaja: Samuli Kinnunen

Maanantai / Tulopäivä

14.00 -

15.00 – 15.30

15.30 – 16.30

16.30 – 18.00

18.00 –

20.00 – 22.00

Majoittuminen hotelliin alkaa

Tervetuloinfo ja -kahvit, kahvileipä

Tutustuminen / ryhmäytyminen, keskustelua ohjelmasta ja tavoitteista, kevyt liikuntahetki (Eevansali)

Päivällinen

Omatoimista ulkoilua tai kylpylä

Levytanssit ravintolassa

Tiistai / 1. päivä

7.00 – 10.00

9.00 – 9.45

10.00 – 11.30

11.30 – 13.00

14.00 – 14.45

16.30 – 18.00

19.00 – 19.45

20.00 – 22.00

Aamiainen

Aamuvoimistelu ja kuntosaliin tutustumien, Eevansali ja kylpyläosasto

UKK kuntotestit

Lounas

Ohjattu kuntosaliharjoitus, kuntosali kylpyläosastolla

Päivällinen

Vesiliikunta kylpylässä

Levytanssit ravintolassa

Keskiviikko / 2. päivä

7.00 – 10.00

9.00 – 9.30

10.00 – 11.00

11.30 – 13.00

14.00 – 15.00

16.30 – 17.30

19.00 – 19.45

20.00 – 23.00

Aamiainen

Kiinalainen aamu liikunta Taiji, Eevansali

Luento / keskustelutilaisuus; Tasapainoharjoittelun merkitys, Eevankabinetti

Lounas

Tasapainoharjoitus, hoito-osaston sali

Päivällinen

Vesijumppa kylpylässä

Karaoke ravintolassa

Torstai / 3. päivä

7.00 – 10.00

9.00 – 9.30

10.00 – 11.30

11.30 – 13.00

14.00 – 15.00

16.30 – 18.00

18.30 – 19.30

20.00 – 23.00

Aamiainen

Aamuvoimistelu ulkona, säävaraus Eevansali

Hikijumppaa Toimintasali

Lounas

Luento / keskustelutilaisuus; Liikunta, lepo ja ravinto, Eevankabinetti

Päivällinen

Yhteinen illanvietto: Estradi on vapaa! Sinun vuorosasi loistaa! Lomalaisten omaa ohjelmaa (runoja, tarinoita, sketsejä, vitsejä, laulua...) Omat materiaalit mukaan. Ilmoittautumiset lomaohjaajalle aamupäivällä. Varaohjelmaa; Ohjaajan aforismit, tietovisa tai vesijumppa kylpylässä

Levytanssit ravintolassa

Perjantai / 4. päivä

7.00 – 10.00

9.00 – 9.30

10.00 – 11.00

12.00 – 13.00

14.00 – 15.00

15.00 – 16.30

16.30 – 18.00

19.00 -

20.00 – 24.00

Aamiainen

Aamuvoimistelu ulkona, säävaraus Toimintasali

Sauvakävelylenkki tai lumikenkäväely, luontopolku tms. ulkona

Lounas

Venyttely / rentoutusharjoitus, Toimintasali

Palauttekeskustelu, palautteiden täyttö ja palautus

Päivällinen

"Teatteriesitys" Kuntorannan Eevansalissa. Ei sisälly lomaan, lisämaksusta, vapaaehtoinen.

Lippu 22,00 €/hlö.

Orkesteritanssit ravintolassa

Lauantai / 5. Lähtöpäivä

8.00 – 10.30

9.00 – 9.30

9.30 – 10.30

11.30 – 13.00

12.00

Aamiainen

Läksiäisliikunta ulkona, säävaraus Toimintasali

Tietoisku, kuntotestin palautteet + ohjeistus, kiitokset ja hyvää kotimatkaa!

Lähtölounas

Huoneenluovutus

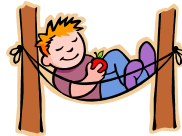
Kaikki ruokailut tapahtuvat Ravintola Aikamieheessä noutopöydistä. Kylpylä, kuntosali ja pelihuoneet ovat vapaasti käytössä aukioloaikoina. Pidätämme oikeuden ohjelman ja aikataulun muutoksiin.

Ohjelmiin osallistuminen on vapaaehtoista. Kukaan osallistuu ja liikkuu kykynsä ja vointinsa mukaan, saa myös levätä halutessaan. Ohjelmaan voi tulla pieniä aikataulumuutoksia ja tilavaihdoksia. Ohjaaja kertoo muutoksista ja ne näkyvät myös vastaanottoaulassa.

Ottakaa mukaan sisä- ja ulkoliikuntavarusteet (huomioikaa sääennusteet, kumpparit, lämpimiä/kuivia vaihtovaatteita jne.) sekä uima-asut.

Muistakaa ottaa mukaan henkilökohtaiset lääkkeet.

Lähtöpäivänä muistakaa tarkistaa huone/huoneet huolellisesti, ettei sinne jää henkilökohtaisia tavaroita (kaapit, sängynaluset, wc-tilat, pistokkeet ->laturit, kihartimet...). Löytötavaroiden postituskulut asiakkaalle ovat n. 15 €:sta ylöspäin/lähetys (pakkaus-, käsittely-, postiennakko- ja postituskulut)!



SENIORILOMA (vanhemmat eläkeläiset)
MALLIOHJELMA 2019 - 2020, 2021 JA 2022

Lomaryhmän ryhmäkohtainen ohjaaja: Samuli Kinnunen

***TOIMIVA-TESTI, testipalautte ja ohjeistus TAI HEMMOTTELUHOITO sisältyy lomaan. Asiakas valitsee ja ilmoittaa ennen lomaa haluamansa vaihtoehdon (testin vai kylpyhoito 20 min. tai hieronta 15 min. tai parafiinihoito 20 min. tai parafangosavi 20 min). Valinnat voi ilmoittaa puh. 017 560 1403 (myyntipalvelu).**

Maanantai / Tulopäivä

14.00 -
14.30 – 15.00
15.00 – 16.30
16.30 – 18.00
18.00 –
20.00 – 22.00

Majoittuminen hotelliin alkaa
Tervetuloinfo ja -kahvit, kahvileipä
Tutustuminen / ryhmäytyminen, keskustelua ohjelmasta ja tavoitteista, kevyt liikuntatunti (Eevansali)
Päivällinen
Omatoimista ulkoilua tai kylpylä
Levytanssit ravintolassa

Tiistai / 1. päivä

7.00 – 10.00
9.00 – 9.45
10.00 –
11.30 – 13.00
14.00 – 14.45
16.30 – 18.00
19.00 – 19.45
20.00 – 22.00

Aamiainen
Aamuvoimistelu ja kuntosalin tutustumien, Eevansali ja kylpyläosasto
TOIMIVA -testit tai valitut hemmotteluhoidot alkaa, henkilökohtaiset ajat kullakin lomalaisella
Lounas
Ohjattu kuntosaliharjoitus, kuntosali kylpyläosastolla
Päivällinen
Vesiliikunta kylpylässä
Levytanssit ravintolassa

Keskiviikko / 2. päivä

7.00 – 10.00
9.00 – 9.30
10.00 - 11.00
11.00 – 12.00
11.30 – 13.00
14.00 – 15.00
16.30 – 17.30
19.00 – 19.45
20.00 – 23.00

Aamiainen
Kiinalainen aamuvoimistelu Taiji, Eevansali
Toimiväestön palaute
Luento / keskustelutilaisuus; Tasapainoharjoittelun merkitys, Eevankabinetti
Lounas
Tasapainoharjoitus, hoito-osaston sali
Päivällinen
Vesijumppa kylpylässä
Karaoke ravintolassa

Torstai / 3. päivä

7.00 – 10.00
9.00 – 9.30
10.00 – 10.45
11.00 – 12.00
11.30 – 13.00
14.00 – 15.00
16.30 – 18.00
18.30 – 19.30
20.00 – 23.00

Aamiainen
Aamuvoimistelu ulkona, säävaraus Eevansali
Luento / keskustelutilaisuus; Liikunta, lepo ja ravinto, Eevankabinetti
Ulkoliikuntaa, esim. frisbeegolf, mölkky tms. Säävaraus sisäboccia, Toimintasalissa
Lounas
Hikijumppaa Toimintasalissa
Päivällinen
Yhteinen illanvietto: Estradi on vapaa! Sinun vuorosi loistaa! Lomalaisten omaa ohjelmaa (runoja, tarinoita, sketsejä, vitsejä, laulua...) Omat materiaalit mukaan. Ilmoittautumiset lomaohjaajalle aamupäivällä. Varaohjelmaa; Ohjaajan aforismit, tietovisa tai vesijumppa kylpylässä
Levytanssit ravintolassa

Perjantai / 4. päivä

7.00 – 10.00
9.00 – 9.30
10.00 – 11.00
12.00 – 13.00
13.00 – 13.45
14.00 – 15.00
16.30 – 18.00
18.30 - 19.15
20.00 – 24.00

Aamiainen
Aamuvoimistelu ulkona, säävaraus Toimintasalissa
Sauvakävelylenkki tai lumikenkäkävely, luontopolku tms. ulkona
Lounas
Venyttely / rentoutusharjoitus, Toimintasalissa
Palautekeskustelu, palautteiden täyttö ja palautus
Päivällinen
Kynntiläuinti kylpylässä
Orkesteritanssit ravintolassa

Lauantai / 5. Lähtöpäivä

8.00 – 10.30
9.00 – 9.30
9.30 – 10.00
11.00 – 12.00
12.00

Aamiainen
Läksiäisliikuntaa ulkona, säävaraus Toimintasalissa
Tietoisku, kiitokset ja hyvää kotimatkaa!
Lähtölounas
Huoneenluovutus

Kaikki ruokailut tapahtuvat Ravintola Aikamiehessä noutopöydistä. Kylpylä, kuntosali, peli- ja leikkihuoneet ovat vapaasti käytössä aukioloaikoina.

