



Tämä on malliohjelma, varsinaisen ohjelman saat tullessasi Koivupuistoon 9.7.2019

Työt takana su 3.5. – pe 8.5.2020

Tulopäivä sunnuntai	16.00	Saapuminen ja majoittuminen -Kimppakyyti Tampereelta n. klo 15.10 rautatieasemalta
	17.00	Päivällinen
	18.00	Tuloinfo, talon esittely, ohjelman läpikäynti
	20-20.30	Infoiltapala
Maanantai	10.00	Päiväinfo, venyttely
	10.30	Ryhmä tutuksi, ulkorastit
	15.00	Dieetit, totta vai humpuukia
	18.00	Rantasaunavuorot
	19.30	Makkaranpaistoa omatoimisesti
Tiistai	10.00	Päiväinfo, venyttely
	10.30	Kohti uutta elämän vaihetta
	15.00	Lettujen paistoa grillillä omatoimisesti
	18.00	Sauna
Keskiviikko	10.00	Päiväinfo, venyttely Kuntotestausta
	15.00	”Sokkokahvila” aistit töihin ☺
	18.00	Rantasauna ja palju vuorot
Torstai	10.00	Päiväinfo, venyttely
	10.30	Hyväoloa tietoa hyvinvoinnista, Esittely
	15.00	Ulkopelejä, visailuja
	18.00	Illanvietto ryhmän toiveiden mukaan
Lähtöpäivä perjantai	10.00	Palauttekeskustelu
	11.30	Päätöslounas
	12.00	Kimppakyydit Tampereelle (n. 12.30 Tampereella)
Ruokailut päivittäin	8-9.30	Aamiainen
	12.00	Lounas
	17.00	Keittopäivällinen
		Kimppakyyti 5€/hlö/suunta Iltapalaa voi ostaa 3€/pv
		Lomaohjelma tarkentuu päivittäin päiväinfossa.