



**Hyvinvointia työikäisille**  
Malliohjelma

klo	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
8-9.00		<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>
		<b>9.15-10.45</b> Hyvinvointia luonnosta: toiminnallinen keskusteluhetki luonnossa	<b>9.15-10.45</b> Pieneläinkoti Pihka: iloa eläimistä ja luonnosta	<b>9.15-10.45</b> Liikuntapiirakasta liikkeelle sekä kuntotestin ohjeistus	<b>9.15-10.45</b> Kuntosaliharjoitus, teemana tasapaino sekä kävelytestin palaute	<b>9.15-10.00</b> Toiminnallinen loman päätös sekä palaute
11.00-13.00		<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
	<b>15.00 –</b> Saapuminen Piispalaan ja majoittuminen  <b>15.30-16.15</b> Tervetuloa Piispalaan! Lomainfo ja Piispalan alueeseen tutustuminen	<b>13.45-14.30</b> Syö hyvää: Lisää – Vaihda - Vähennä toiminnallinen keskusteluhetki  <b>15.00-15.45</b> Ohjattu kuntosaliharjoitus	<b>13.30-15.00</b> Toimintaa jäällä: pilkkiretki tai kävelylenkki. Tarjolla kahvit rannan laavulla.  Kesäaikaan:  Kirkkovene- tai viikinkivenesoutu	<b>13.30 -14.30</b> Kävelytesti	<b>13.30-15.30</b> Laavuretki ja nokkipannukahvit  <b>18.00-18.30</b> Avoin ohjattu vesijumppa	<b>TILOISTA JA PALVELUISTA</b> <b>Allasosasto avoinna:</b> ti-pe klo 16.30-20.00 maksutta käytettävissä <b>Keilahalli avoinna:</b> ma-to klo 14.00-20.00 Hinta 10€/tunti/rata (ohjelmaan merkittynä ilmainen) <b>Pieneläinkoti Pihka</b> vierailuaika ma-su 12.00- 13.30, hinta 5€/hlö <b>InBody-mittaus</b> 10€/hlö <b>Välineet:</b> Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata maksutta päärakennuksen respasta ja PiiSpan kahviosta
16.30-18.00	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	
	<b>18.00-20.00</b> Rantasauna ja tutustumista. Takkatupa 2	<b>18.00-20.00</b> Omatoiminen keilailu	<b>16.30-20.00</b> Allasosasto käytettävissä	<b>18.00-21.00</b> Sauna ja illanvietto rantasaunalla	<b>16.30-20.00</b> Allasosasto käytettävissä	



**MEIDÄN PERHE**  
malliohjelma

klo	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
7.45-9.30		<b>Aamupala</b> <b>9.15-10.45</b> Lapset: Temppurata Koululaiset: Pieneläinkoti Pihka Nuoret: Kiipeily tai laskeutuminen Aikuiset: Hyvinvointia arkeen! Toiminnallinen keskustelu.  <b>9.00-11.00</b> Lastenhoito (1-3v.)  <b>12.00-12.50</b> Omatoiminen lomaluistelu	<b>Aamupala</b> <b>9.15.-10.45</b> Lapset: Ulkoilu ja kädentaidot Koululaiset: Koulugolf (alasalii)  <b>9.30-10.30</b> Aikuiset ja nuoret: Curling  <b>9.00-11.00</b> Lastenhoito (1-3v.)  <b>12.00-12.50</b> Omatoiminen lomaluistelu	<b>Aamupala</b> <b>9.15-10.45</b> Lapset: Metsäretki Koululaiset: Sisäpelit  <b>9.30-10.30</b> Aikuiset ja nuoret: Pieneläinkoti Pihka (lähtö pääarak. edestä)  <b>9.00-11.00</b> Lastenhoito (1-3v.)	<b>Aamupala</b> <b>9.15-10.45</b> Lapset: Sisäpelit tai temppurata Koululaiset: Laskeutuminen tai kiipeily  <b>9.30-10.30</b> Aikuiset ja nuoret: Geoetsintä  <b>9.00-11.00</b> Lastenhoito (1-3v.)	<b>Aamupala</b> <b>9.15-10.00</b> Toiminnallinen loman päätös ja palaute  <b>10.00-10.50</b> Omatoiminen lomaluistelu
11.00-13.00		<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
	<b>14.00</b> → Saapuminen Piispalaan  <b>14.15-15.00</b> Tuloinfo ja loman avaus  <b>15.30-16.15</b> Ötökkäsuunnistus ja alueeseen tutustuminen	<b>12.00-13.30</b> Pieneläinkodin vierailuaika (hintaa 2€/5€)  <b>13.00-14.00</b> Lomatreeni aikuisille  <b>14.30-16.00</b> Koko perheen maastoseikkailu	<b>12.00-13.30</b> Pieneläinkodin vierailuaika (hintaa 2€/5€)  <b>13.00-14.00</b> Lomatreeni aikuisille  <b>14.30-16.00</b> Koko perheen pelit	<b>12.00-13.30</b> Pieneläinkodin vierailuaika (hintaa 2€/5€)  <b>13.00-14.00</b> Lomatreeni aikuisille  <b>14.30-16.00</b> Koko perheen viikinkiveneily ja jousiammunta	<b>12.00-13.30</b> Pieneläinkodin vierailuaika (hintaa 2€/5€)  <b>13.00-14.00</b> Lomatreeni aikuisille  <b>14.00-15.30</b> Koko perhe allasosastolla	<b>TILOISTA JA PALVELUISTA</b> <b>Allasosasto avoinna:</b> tiistai ja torstai klo 16.00-20.00 <b>Keilahalli avoinna:</b> ma-pe klo 14.00-20.00 HINTA 10€/tunti/rata <b>Välineet:</b> Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata päärakennuksen respasta ja PiiSpan kahviosta <b>Huom.</b> Ohjelmamuutokset mahdollisia
16.30-18	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	
	<b>18.00-20.00</b> Tutustumista ja rantasauna Takkatupa 1 ja 2	<b>18.00-</b> omatoiminen illanvietto rannalla	<b>16.00-20.00</b> allasosasto omatoiminen	<b>18.00-20.00</b> Rantasauna	<b>16.00-20.00</b> allasosasto omatoiminen	
19.30-20.30	<b>Iltapala</b>	<b>Iltapala</b>	<b>Iltapala</b>	<b>Iltapala</b>	<b>Iltapala</b>	



**MUKSULOMA**  
Malliohjelma

klo	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
8-9.15		<b>Aamupala</b> <b>9.30-10.15</b> Lapset: Temppurata  Aikuiset: Mielen hyvinvointi ja rentoutusharjoitus  <b>9.00-11.00</b> Lastenhoito (1- 3v.)  <b>11.00-12.00</b> Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	<b>Aamupala</b> <b>9.30-10.15</b> Lapset: Pienten metsäseikkailu  <b>9.00-11.00</b> Lastenhoito (alle 3v.)  <b>11.30-12.30</b> Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	<b>Aamupala</b> <b>9.30-10.15</b> Lapset: Ulkoleikit  Aikuiset: Syö hyvää – toiminnallinen keskusteluhetki  <b>9.00-11.00</b> Lastenhoito (alle 3v.)  <b>11.00-12.00</b> Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	<b>Aamupala</b> <b>9.30-10.15</b> Lapset: Askartelu  <b>9.00-11.00</b> Lastenhoito (alle 3v.)  <b>11.00-12.00</b> Vapaa pelivuoro liikuntasalissa	<b>Aamupala</b> <b>9.30-10.15</b> Toiminnallinen loman päätös sekä palaute
11.00-13		<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
	<b>14.00 →</b> Saapuminen Piispalaan  <b>14.15-15.00</b> Tuloinfo ja loman avaus  <b>15.30-16.15</b> Ötökkäsuunnistus ja alueeseen tutustuminen	<b>14.30-15.30</b> Koko perheen Pieneläinkoti Pihka	<b>14.30-16.00</b> Koko perheen vesiseikkailu	<b>14.30-16.00</b> Koko perheen luontoretki, eväät laavulla		<b>TILOISTA JA PALVELUISTA</b> <b>Allasosasto avoinna:</b> ti-pe klo 16.30-20.00 <b>Keilahalli avoinna:</b> maanantai-torstai klo 14.00-20.00 HINTA 10€/tunti/rata <b>Välineet:</b> Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata maksutta päärakennuksen respasta ja PiiSpan kahviosta <b>Pieneläinkoti Pihka</b> vierailuaika 12.00-13.30 päivittäin, hinta 2€/5€
16.30-17.30	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	
	<b>17.30-</b> Temppuradalle koko perhe (päärakennus)	<b>17.00-17.50</b> perheluisteluvuoro	<b>17.30-18.20</b> perheluisteluvuoro	<b>18.00-20.00</b> Rantasauna		
19.00-20.30	<b>Iltapala</b>	<b>Iltapala</b>	<b>Iltapala</b>	<b>Iltapala</b>	<b>Iltapala</b>	



**SENIORILOMA**  
Malliohjelma

klo	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
8-9.00		<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>
		<b>9.30-11.00</b> Hyvinvointia luonnosta: toiminnallinen keskusteluhetki luonnossa	<b>9.30-11.00</b> Hyvinvointituokio ja ohjeet Toimiva-testiin	<b>9.30-11.00</b> Pieneläinkoti Pihka: iloa eläimistä ja luonnosta	<b>9.30-11.00</b> Kuntosaliharjoitus, teemana tasapaino	<b>9.15-10.00</b> Toiminnallinen loman päätös sekä palaute
11.00-13.00		<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
	<b>15.00 –</b> Saapuminen Piispalaan ja majoittuminen  <b>15.30-16.15</b> Tervetuloa Piispalaan! Lomainfo ja Piispalan alueeseen tutustuminen	<b>14.00-15.00</b> Arjen apuvälineet: toiminnallinen tuokio  <b>15.30-16.15</b> Ohjattu kuntosaliharjoitus ja venyttely	<b>14.00-15.30</b> Toimiva-testi <b>tai</b> hemmotteluhoito	<b>13.30 -14.30</b> Toimiva-testi <b>tai</b> hemmotteluhoito  <b>15.30-16.15</b> Ohjattu sauvakävely tai keppijumppa	<b>13.30-15.30</b>   <b>18.00-18.30</b> Avoin ohjattu vesijumppa	<b>TILOISTA JA PALVELUISTA</b> <b>Allasosasto avoinna:</b> ti-pe klo 16.30-20.00 maksutta käytettävissä <b>Keilahalli avoinna:</b> ma-to klo 14.00-20.00 Hinta 10€/tunti/rata (ohjelmaan merkittynä ilmainen) <b>Pieneläinkoti Pihka</b> vierailu aika ma-su 12.00- 13.30, hinta 5€/hlö <b>InBody-mittaus</b> 10€/hlö <b>Välineet:</b> Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata maksutta päärakennuksen respasta ja Piispan kahviosta
16.30-18.00	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	
	<b>18.00-20.00</b> Rantasauna ja tutustumista. Takkatupa 2	<b>18.00-20.00</b> Omatoiminen keilailu	<b>16.30-20.00</b> Allasosasto käytettävissä	18.00-21.00 Seurapelit ja illanvietto	<b>16.30-20.00</b> Allasosasto käytettävissä	



**TYÖT TAKANA -loma**  
Malliohjelma

klo	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
8-9.00		<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>
		<b>9.15-10.45</b> Hyvinvointia luonnosta: toiminnallinen keskusteluhetki luonnossa	<b>9.15-10.45</b> Pieneläinkoti Pihka: iloa eläimistä ja luonnosta	<b>9.15-10.45</b> Liikuntapiirakasta liikkeelle sekä kuntotestin ohjeistus	<b>9.15-10.45</b> Kuntosaliharjoitus, teemana tasapaino sekä kävelytestin palaute	<b>9.15-10.00</b> Toiminnallinen loman päätös sekä palaute
11.00-13.00		<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
	<b>15.00 –</b> Saapuminen Piispalaan ja majoittuminen  <b>15.30-16.15</b> Tervetuloa Piispalaan! Lomainfo ja Piispalan alueeseen tutustuminen	<b>13.45-14.30</b> Syö hyvää: Lisää – Vaihda - Vähennä toiminnallinen keskusteluhetki  <b>15.00-15.45</b> Ohjattu kuntosaliharjoitus	<b>13.30-15.00</b> Toimintaa jäällä: pilkkiretki tai kävelylenkki. Tarjolla kahvit rannan laavulla.  Kesäaikaan:  Kirkkovene- tai viikinkivenesoutu	<b>13.30 -14.30</b> Kävelytesti	<b>13.30-15.30</b> Laavuretki ja nokkipannukahvit  <b>18.00-18.30</b> Avoin ohjattu vesijumppa	<b>TILOISTA JA PALVELUISTA</b> <b>Allasosasto avoinna:</b> ti-pe klo 16.30-20.00 maksutta käytettävissä <b>Keilahalli avoinna:</b> ma-to klo 14.00-20.00 Hinta 10€/tunti/rata (ohjelmaan merkittynä ilmainen) <b>Pieneläinkoti Pihka</b> vierailuaika ma-su 12.00- 13.30, hinta 5€/hlö <b>InBody-mittaus</b> 10€/hlö <b>Välineet:</b> Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata maksutta päärakennuksen respasta ja PiiSpan kahviosta
16.30-18.00	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	
	<b>18.00-20.00</b> Rantasauna ja tutustumista. Takkatupa 2	<b>18.00-20.00</b> Omatoiminen keilailu	<b>16.30-20.00</b> Allasosasto käytettävissä	18.00-21.00 Sauna ja illanvietto rantasaunalla	<b>16.30-20.00</b> Allasosasto käytettävissä	





**VOIMAA VERTAISUUDESTA -lapsiperheet**  
malliohjelma

klo	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
7.45-9.30		<b>Aamupala</b> <b>9.15-10.45</b> Lapset: Temppurata Koululaiset: Pieneläinkoti Pihka Nuoret: Kiipeily tai laskeutuminen Aikuiset: Hyvinvointia arkeen! Toiminnallinen keskustelu.  <b>9.00-11.00</b> Lastenhoito (1-3v.)  <b>12.00-12.50</b> Omatoiminen lomaluistelu	<b>Aamupala</b> <b>9.15.-10.45</b> Lapset: Ulkoilu ja kädentaidot Koululaiset: Koulugolf Nuoret: Curling Aikuiset: Hyvinvointia luonnosta! Toiminnallinen keskustelu.  <b>9.00-11.00</b> Lastenhoito (alle 3v.)  <b>12.00-12.50</b> Omatoiminen lomaluistelu	<b>Aamupala</b> <b>9.15-10.45</b> Lapset: Metsäretki Koululaiset: Sisäpelit  <b>9.30-10.30</b> Aikuiset ja nuoret: Pieneläinkoti Pihka  <b>9.00-11.00</b> Lastenhoito (alle 3v.)	<b>Aamupala</b> <b>9.15-10.45</b> Lapset: Sisäpelit tai temppurata Koululaiset: Laskeutuminen tai kiipeily  <b>9.30-10.30</b> Aikuiset ja nuoret: Geoetsintä  <b>9.00-11.00</b> Lastenhoito (alle 3v.)	<b>Aamupala</b> <b>9.15-10.00</b> Toiminnallinen loman päätös ja palaute  <b>10.00-10.50</b> Omatoiminen lomaluistelu
11.00-13.00		<b>Lounas</b>  <b>12.00-13.30</b> Pieneläinkodin vierailuaika (hinta 2€/5€)  <b>13.00-14.00</b> Lomatreeni aikuisille  <b>14.30-16.00</b> Koko perheen maastoseikkailu	<b>Lounas</b>  <b>12.00-13.30</b> Pieneläinkodin vierailuaika (hinta 2€/5€)  <b>13.00-14.00</b> Lomatreeni aikuisille  <b>14.30-16.00</b> Koko perheen pelit	<b>Lounas</b>  <b>12.00-13.30</b> Pieneläinkodin vierailuaika (hinta 2€/5€)  <b>13.00-14.00</b> Lomatreeni aikuisille  <b>14.30-16.00</b> Koko perheen viikinkiveneily ja jousiammunta	<b>Lounas</b>  <b>12.00-13.30</b> Pieneläinkodin vierailuaika (hinta 2€/5€)  <b>13.00-14.00</b> Lomatreeni aikuisille  <b>14.00-15.30</b> Koko perhe allasosastolla	<b>Lounas</b>  <b>TILOISTA JA PALVELUISTA</b> <b>Allasosasto avoinna:</b> ti-pe 16.30-20.00 <b>Keilahalli avoinna:</b> ma-pe klo 14.00-20.00 HINTA 10€/tunti/rata <b>Välineet:</b> Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata päärakennuksen respasta ja PiiSpan kahviosta <b>Huom.</b> Ohjelmamuutokset mahdollisia
16.30-18	<b>Päivällinen</b>  <b>18.00-20.00</b> Tutustumista ja rantasauna Takkatupa 1 ja 2	<b>Päivällinen</b>  <b>18.00-</b> omatoiminen illanvietto rannalla	<b>Päivällinen</b>  <b>16.00-20.00</b> allasosasto omatoiminen	<b>Päivällinen</b>  <b>18.00-20.00</b> Rantasauna	<b>Päivällinen</b>  <b>16.00-20.00</b> allasosasto omatoiminen	
19.30-20.30	<b>Iltapala</b>	<b>Iltapala</b>	<b>Iltapala</b>	<b>Iltapala</b>	<b>Iltapala</b>	



**VOIMAA VERTAISUUDESTA –aikuisille**  
Malliohjelma

klo	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
8-9.00		<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>
		<b>9.30-11.00</b> Hyvinvointia luonnosta: toiminnallinen keskusteluhetki luonnossa	<b>9.30-10.30</b> Hyvinvointituokio / ohjattu keskustelutilaisuus	<b>9.30-11.00</b> Pieneläinkoti Pihka: iloa eläimistä ja luonnosta	<b>9.30-11.00</b> Kuntosaliharjoitus, teemana tasapaino	<b>9.15-10.00</b> Toiminnallinen loman päätös sekä palaute
11.00-13.00		<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
	<b>15.00 –</b> Saapuminen Piispalaan ja majoittuminen  <b>15.30-16.15</b> Tervetuloa Piispalaan! Lomainfo ja Piispalan alueeseen tutustuminen	<b>14.00-15.30</b> Hyvinvointituokio / ohjattu keskustelutilaisuus  <b>15.30-16.30</b> Ohjattu kuntosaliharjoitus ja venyttely	<b>14.00-15.00</b> Ohjattu keilailu	<b>14.00-15.00</b> Ohjattu sauvakävely tai keppijumppa	<b>14.00-15.00</b> Kädentaitopaja  <b>18.00-18.30</b> Avoin ohjattu vesijumppa	<b>TILOISTA JA PALVELUISTA</b> <b>Allasosasto avoinna:</b> ti-pe klo 16.30-20.00 maksutta käytettävissä <b>Keilahalli avoinna:</b> ma-to klo 14.00-20.00 Hinta 10€/tunti/rata (ohjelmaan merkittynä ilmainen) <b>Pieneläinkoti Pihka</b> vierailuaika ma-su 12.00- 13.30, hinta 5€/hlö <b>InBody-mittaus</b> 10€/hlö <b>Välineet:</b> Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata maksutta päärakennuksen respasta ja PiiSpan kahviosta
16.30-18.00	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	
	<b>18.00-20.00</b> Rantasauna ja tutustumista. Takkatupa 2	<b>18.00-20.00</b> Omatoiminen keilailu	<b>16.30-20.00</b> Allasosasto käytettävissä	<b>18.00-21.00</b> Seurapelit ja illanvietto	<b>16.30-20.00</b> Allasosasto käytettävissä	



**OMAIHOITAJAN LOMA**  
Malliohjelma

klo	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
8-9.00		<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>	<b>Aamupala</b>
		<b>9.30-11.00</b> Hyvinvointia luonnosta: toiminnallinen keskusteluhetki luonnossa	<b>9.30-10.30</b> Hyvinvointituokio / ohjattu keskustelutilaisuus	<b>9.30-11.00</b> Pieneläinkoti Pihka: iloa eläimistä ja luonnosta	<b>9.30-11.00</b> Kuntosaliharjoitus, teemana tasapaino	<b>9.15-10.00</b> Toiminnallinen loman päätös sekä palaute
11.00-13.00		<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>	<b>Lounas</b>
	<b>15.00 –</b> Saapuminen Piispalaan ja majoittuminen  <b>15.30-16.15</b> Tervetuloa Piispalaan! Lomainfo ja Piispalan alueeseen tutustuminen	<b>14.00-15.30</b> Arjen apuvälineet: toiminnallinen tuokio ja keskustelua  <b>15.30-16.30</b> Ohjattu kuntosaliharjoitus ja venyttely	<b>13.00-16.00</b> Varaa aika hemmotteluhoitoon  <b>16.00-17.00</b> Keilailu	<b>13.00 -15.00</b> Varaa aika hemmotteluhoitoon  <b>15.30-16.15</b> Ohjattu sauvakävely tai keppijumppa	<b>13.00-15.00</b> Varaa aika hemmotteluhoitoon  <b>18.00-18.30</b> Avoin ohjattu vesijumppa	<b>TILOISTA JA PALVELUISTA</b> <b>Allasosasto avoinna:</b> ti-pe klo 16.30-20.00 maksutta käytettävissä <b>Keilahalli avoinna:</b> ma-to klo 14.00-20.00 Hinta 10€/tunti/rata (ohjelmaan merkittynä ilmainen) <b>Pieneläinkoti Pihka</b> vierailuaika ma-su 12.00- 13.30, hinta 5€/hlö <b>InBody-mittaus</b> 10€/hlö <b>Välineet:</b> Liikunta- ja harrastusvälineistöä voit lainata maksutta päärakennuksen respasta ja PiiSpan kahviosta
16.30-18.00	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	<b>Päivällinen</b>	
	<b>18.00-20.00</b> Rantasauna ja tutustumista. Takkatupa 2	<b>18.00-20.00</b> Omatoiminen keilailu	<b>16.30-20.00</b> Allasosasto käytettävissä	<b>16.30-20.00</b> Allasosasto käytettävissä	<b>16.30-20.00</b> Allasosasto käytettävissä	



