

**Kalajoen Kylpylähotelli Sani Oy**

**Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry**

Työt takana – loma, 5 vrk

(Muutokset mahdollisia, lopullinen ohjelma jaetaan saapumisen yhteydessä)

**1. päivä**

klo 14.00 alkaen Majoittuminen  
klo 14.30 – 15.30 Tervetuloinfo ja talokierros. Lomapaikkaan ja -ohjelmaan tutustuminen sekä loman tavoitteiden läpikäynti.  
klo 15.30– 16.15 Ohjattu toisiin tutustuminen ja ryhmäytyminen  
klo 17.00 – 18.00 Päivällinen Puutarhasalissa  
klo 18.30 – 19.30 Mahdollisuus ryhmän omaa aikaan  
Kylpylän allas- ja saunaosasto vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 19.00 saakka.

**2. päivä**

klo 7.00 – 9.30 Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa  
klo 9.00 – 10.30 Kuntotestit  
klo 10.30 – 11.30 Day Spa Sun hoito-osaston ja kampaamo Ateljé Annen asiantuntijatietoisku, opastustilaisuus ja mahdollisuus tehdä hoitoaikavarauksia: Hyvinvointi on myös itsensä hoitamista. Hyvä olo näkyy ulospäin!  
klo 12.00 – 13.00 Lounas Puutarhasalissa  
klo 13.00 – 13.45 Pähkinää purtavaksi – aivojumppaa  
klo 15.30 – 16.15 HUR-circuit kuntokeskus GoFitin tiloissa  
klo 17.00 – 18.00 Päivällinen Puutarhasalissa  
klo 18.30 – 19.30 Mahdollisuus ryhmän omaan aikaan  
Kylpylän sauna- ja allasosasto vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 – 21.00.

**3. päivä**

klo 7.00 – 9.30 Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa  
  
klo 9.00 – 9.45 Keppijumppa Hilman torilla  
klo 12.00 – 13.00 Lounas Puutarhasalissa  
klo 14.00 – 14.45 Kurlinkia kalajokisittain – hauska ja leikkimielinen liikuntahetki. (Varaudu joustaviin vaatteisiin)  
klo 17.00 – 18.00 Päivällinen Puutarhasalissa  
klo 19.30 alkaen Tanssit  
Kylpylän sauna- ja allasosasto vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 – 21.00.

# Santa's

Aamiaisen omaan tahtiin Puutarhasalissa  
Kalajoki

## 4. päivä

klo 7.00 – 9.30

klo 7.00 – 9.00

klo 10.00 – 10.45

klo 12.00 – 13.00

klo 14.00 – 14.45

klo 17.00 – 18.00

klo 18.30 – 19.15

Aamiaisen omaan tahtiin Puutarhasalissa

Aamu-uinti ja sauna

Asiantuntijaluento ja keskustelua: Energiaa elämäntavoista

Lounas Puutarhasalissa

Kuntotestin palautetilaisuus ja ohjeet kotiin vietäviksi

Päivällinen Puutarhasalissa

Bingoilta

Kylpylän sauna- ja allasosasto vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 – 21.00.

## 5. päivä

klo 7.00 - 9.30

klo 7.00 – 9.00

klo 9.00 – 9.45

klo 12.00 – 13.00

klo 14.00 – 14.45

klo 15.00 – 15.45

klo 17.00 – 18.00

klo 18.30 alkaen

Aamiaisen omaan tahtiin Puutarhasalissa

Aamu-uinti ja sauna

Vesijumppa ja opastusta oikeaan vesiliikkumiseen

Lounas Puutarhasalissa

Asiantuntijaluento ja keskustelua: Uni – Nuku hyvin, voi paremmin

Palautetilaisuus ja yhteenveto viikosta

Päivällinen Puutarhasalissa

Kotailta - pihapelejä ja yhteistä illanviettoa nuotiotulen äärellä.

Kylpylän sauna- ja allasosasto vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 – 21.00.

## 6. päivä

klo 7.00 - 9.30

klo 7.00 – 9.00

Aamiaisen omaan tahtiin Puutarhasalissa

Aamu-uinti ja sauna

klo 11.00 – 12.00

klo 12.00

Lounas Puutarhasalissa

Huoneiden luovutus ja hyvää kotimatkaa

## **Lomalaisille on käytössä veloituksetta loman aikana mm. seuraavat harrastevälineet:**

Virallinen reititetty sauvakävelypuisto ja kävelysauvat

Kiikarit lainattavissa vastaanotosta – ihaile upeaa merta!

Langaton internetyhteys

Lauta- ja pihapelit

Pyöriä

Vesijuoksuvyöt ja erilaisia kellukkeita

**Kalajoen Kylpylähotelli Sani Oy**

**Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry**

Voimaa vertaisuudesta, 5 vrk

(Muutokset mahdollisia, lopullinen ohjelma jaetaan saapumisen yhteydessä)

**1. päivä**

klo 14.00 alkaen Majoittuminen  
klo 14.30 – 15.30 Tervetuloa info ja talokierros. Lomapaikkaan ja -ohjelmaan tutustuminen sekä loman tavoitteiden läpikäynti  
klo 15.30– 16.15 Ohjattu toisiin tutustuminen ja ryhmäytyminen  
klo 17.00 – 18.00 Päivällinen Puutarhasalissa  
klo 19.00 – 19.45 Mahdollisuus ryhmän omaan aikaan ja vertaistukeen  
Kylpylän allas- ja saunaosasto vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 19.00 saakka, kuntoiluhuone klo 19.00 saakka.

**2. päivä**

klo 7.00 – 9.30 Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa  
klo 9.30 – 10.15 Pähkinää purtavaksi – aivojumppaa  
klo 10.30 – 11.30 Day Spa Sun hoito-osaston ja parturi-kampaamo Eeva-Liisa Signaturen asiantuntijatietoisku, opastustilaisuus ja mahdollisuus tehdä hoitoaikavarauksia: Hyvinvointi on myös itsensä hoitamista. Hyvä olo näkyy ulospäin!  
klo 12.00 – 13.00 Lounas Puutarhasalissa  
klo 13.30 – 14.15 Ohjattu kiertoharjoittelu GoFitin tiloissa  
klo 15.00 – 15.45 Luento: Vinkkejä kehonhuoltoon ja rentoutumiseen. Tuokio pitää sisällään käytännön harjoituksia ja loppurentoutuksen.  
klo 17.00 – 18.00 Päivällinen Puutarhasalissa  
klo 18.30 – 19.30 Mahdollisuus ryhmän omaan aikaan ja vertaistukeen  
Kylpylän sauna- ja allasosasto vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 – 21.00, kuntoiluhuone klo 17.00 – 21.00.

**3. päivä**

klo 7.00 – 9.30 Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa  
klo 10.00 – 10.45 Keppijumppa Hilman torilla  
klo 12.00 – 13.00 Lounas Puutarhasalissa  
klo 13.30 – 14.15 Luento ja keskustelua: Liikunnan tärkeys – liikunta osana kokonaisvaltaista hyvinvointia

# Santa's

klo 17.00 – 18.00 Päivällinen Puutarhasalissa  
klo 18.00 – 19.00 Mahdollisuus ryhmän omaan aikaan ja vertaistukeen  
klo 19.30 alkaen Tanssit (LobbyBar) Kalajoki

Kylpylän sauna- ja allasosasto vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 – 21.00.

## 4. päivä

klo 7.00 – 9.30 Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa  
klo 7.00 – 9.00 Aamu-uinti mahdollisuus  
klo 10.00 – 10.45 Luento ja keskustelua: Ravinnon tärkeys – pienillä muutoksilla suuria vaikutuksia  
klo 12.00 – 13.00 Lounas Puutarhasalissa  
klo 13.30 – 14.15 Kurlinkia kalajokisittain – hauska ja leikkimielinen liikuntahetki. (Varaudu joustaviin vaatteisiin)  
klo 17.00 – 18.00 Päivällinen Puutarhasalissa  
klo 18.30 – 19.15 Bingoilta

Kylpylän sauna- ja allasosasto vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 – 21.00.

## 5. päivä

klo 7.00 – 9.30 Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa  
klo 7.00 – 9.00 Aamu-uinti mahdollisuus  
klo 9.00 – 9.45 Vesijumppa ja opastusta oikeaan vesiliikkumiseen uimahallissa  
klo 12.00 – 13.00 Lounas Puutarhasalissa  
klo 14.00 – 14.45 Asiantuntijaluento ja keskustelua: Uni, nuku hyvin voi paremmin  
klo 14.45 – 15.30 Palautetilaisuus, keskustelua ja yhteenveto viikosta  
klo 17.00 – 18.00 Päivällinen Puutarhasalissa  
klo 18.30 alkaen Kotailta - pihapelejä ja yhteistä illanviettoa nuotiotulen äärellä.

Kylpylän sauna- ja allasosasto vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 – 21.00.

## 6. päivä

klo 7.00 - 9.30 Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa  
klo 7.00 – 9.00 Aamu-uinti mahdollisuus  
klo 11.00 – 12.00 Lounas Puutarhasalissa  
klo 12.00 mennessä Huoneiden luovutus ja hyvää kotimatkaa

## Lomalaisille on käytössä veloituksetta loman aikana mm. seuraavat harrastevälineet:

Virallinen reititetty sauvakävelypuisto ja kävelysauvat  
Kiikarit lainattavissa vastaanotosta – ihaile upeaa merta!  
Langaton internetyhteys  
Pihapelit  
Vesijuoksuvyöt ja erilaisia kellukkeita