



Senioriopettajat – Elämäniloa Liikuntaviikko 25.-29.10.2021

Ohjelma 25.-29.10.2021

Maanantai 25.10.

- 12:30-13:30 Saapuminen Varalaan (laukkujen säilytys luentosali 2)
Lounas, Ravintola Säde
- 13:30-14:00 Avausinfo, Ravintola Säde
- 14:00 Majoittuminen
- 15:00-16:30 Kulttuurikävely Pispalaan
- 16:30-18:00 Päivällinen, Ravintola Säde
- 18:30-19:15 Liikuntaa kahdessa ryhmässä valinnan mukaan
- 1) Niskahartiajumppa, voimistelusalit 2
 - 2) Ohjattu vesijumppa
- 19.15-20:00 Päärakennuksen allas ja saunat käytössä
- Altaalla välineitä ja kuvaohjeita omatoimiseen vesijumppaan
- Liukuva tunti eli jokainen saa tulla ja mennä omaan tahtiin
- 20:00-21:00 Iltapala, Ravintola Säde

Tiistai 26.10.

- 08:00-09:00 Aamiainen, Ravintola Säde
- 09:30-10:45 Liikuntaa kahdessa ryhmässä valinnan mukaan
- 1) PehmisPomppis, Halli 1
 - 2) Pilates ja toiminnallinen liikkuvuus, voimistelusalit 1
- 11:00-12:30 Lounas, Ravintola Säde
- 12:30-13:45 Hyvinvoinnin luento, Varala-Sali
- 14:30-16:00 Sauvakävely Pyynekille
- 16:00-18:00 Päivällinen, Ravintola Säde
- 18:00-18:45 Venyttelyt, halli 1
- 19:00-20:15 Päärakennuksen allas ja saunat käytössä
- Altaalla välineitä ja kuvaohjeita omatoimiseen vesijumppaan
- Liukuva tunti eli jokainen saa tulla ja mennä omaan tahtiin
- 20:00-21:00 Iltapala, Ravintola Säde

Keskiviikko 27.10.

- 08:00-09:00 Aamiainen, Ravintola Säde
- 09:30-10:45 Liikuntaa kahdessa ryhmässä valinnan mukaan
- 1) Lavis ja venyttely, voimistelusalit 2
 - 2) Ohjattu kuntosalit
- 11:00-12:30 Lounas, Ravintola Säde
- 12:30-13:45 Liikuntaa kahdessa ryhmässä valinnan mukaan
- 1) Pickleball, Halli 1
 - 2) Kuntojumppa, Voimistelusalit 1
- 14.30-15:45 Leikkimieliset kisailut, Tahmelan kenttä
- 16:00-18:00 Päivällinen, Ravintola Säde
- 18:00-21:00 Takkahuoneilta saunoen, uiden ja visailen
-Pyyhe mukaan huoneesta, saunat lämpöisenä klo 18:00-20:00
-19:00- iltapala takkahuoneella





Senioriopettajat – Elämäniloa Liikuntaviikko 25.-29.10.2021

Torstai 28.10.

- 08:00-09:00 Aamiainen, Ravintola Säde
09:30-11:00 Tasapaino ja taitoharjoittelu, kamppailusali ja voimistelusalit 1
11:00-12:30 Lounas, Ravintola Säde
12:30-17:00 Kulttuuriretki kaupungille
17:00-18:00 Päivällinen, Ravintola Säde
19:00-19:45 Liikuntaa kahdessa ryhmässä valinnan mukaan
1) Lempeä jooga, voimistelusalit 1
2) Ohjattu vesijumppa
20:00-21:00 Iltapala, Ravintola Säde

Perjantai 29.10.

- 08:00-09:00 Aamiainen, Ravintola Säde
09:30-11:00 Kokovartalorumba, halli 1
Huoneen luovutus klo 12 mennessä
12:00-13:00 Lounas, Ravintola Säde
**Lounaan yhteydessä kurssin päätös*

