

Kotimaan kuntolomat

Ruskaloma

Luosto 19.9.2022–24.9.2022

SENIORIOPETTAJIEN OMA RUSKALOMA sisältää majoituksen, puolihoidon, kylpylän vapaan käytön klo 10–20 sekä kuntosalin vapaan käytön. Lisäksi ohjelmassa on mm. sauvakävelyretki Ahvenlammen rannalle nuotiokahvien kera, kahtena päivänä ohjattu allasjumppa, yksi aamuverryttelyjumppa ulkona sekä yksi ohjelmallinen illallinen.

Ruskapaketti hotellihuoneessa (5 vrk, ma-la):

- 2 hh 394 e/hlö
- 3 hh 351 e/hlö
- 4 hh 320 e/hlö
- 1 hh 590 e/hlö

Tarjolla myös useamman henkilön huoneistoja ja kelomajoja. Avcit maksavat saman hinnan. Tanssiliput eivät sisälly hintaan, iltapäivän karaoketansseihin ja illan karaokeen on vapaa pääsy. Ruskaviikon tanssiorkesterit/ esiintyjät päivitetään Lapland Hotels Luostotunturin sivuille kesän 2022 aikana.

Muita käyntikohteita omatoimiretkenä ovat Pyhäätunturin luontokeskus, Isokuru ja Revontulikappeli, Suvannon kylä sekä Sodankylässä eri kohteita. Bussiyhteys Rovaniemeltä kaksi kertaa päivässä.

20 ensimmäistä 28.3.2022 mennessä varannutta saa Lapland Shop -huonetervehdyksen. Varmista paikkasi ajoissa.

Varaukset nimellä ”Seniariopettajat”

- 19.8.2022 mennessä

Ilmoittautumislinkki:

- https://www.lyyti.in/Seniariopettajat_Luostolla_2022 (linkki on myös OSJ:n sivuilla osj.fi)
- puh. 016 620 400, luostotunturi@laplandhotels.com

Lisätiedot:

- Inga Örn p. 016 620 4665
- Tutustu lähemmin hotelliin www.laplandhotels.com

Elämäniloa-viikko

Varala 24.10.2022–28.10.2022

SENIORIOPETTAJIEN ELÄMÄNILOA -LIIKUNTAVIIKKO tarjoaa monipuolisesti liikuntaa, kulttuuria sekä yhdessä tekemistä. Liikumme päivittäin ohjatuksi aamusta iltaan, sopivalla rytmillä.

Täysihoitoon kuuluvat ruokailut taakaavat riittävän energiansaannin valmiista noutopöydästä neljä kertaa päivässä.

Voit valita oman huoneen tai jakaa huoneen kaverin kanssa. Voit myös ilmoittautua yksin kahden hengen huoneeseen, jolloin saat huonekaveriksi jonkun ryhmäläisistämme.

Viikon kruunaa yhteinen illanvietto rantasaunalla, jossa takka lämmittää nautiskelijoita ja avanto viilentää rohkeimpia.

Halukkailla on mahdollisuus tehdä kehonkoostumusmittaus sekä uusi Ainone-tasapainotesti ohjelman puitteissa.

Tervetuloa viettämään unohtumatonta ja turvallista lomaa Varalan Urheiluopistolle, vain kolme kilometriä Tampereen keskustasta!

Hinnat:

- 1hh 429 e
- 2hh 369 e
- Ilman majoitusta 309 e

Ilmoittautumiset:

- 17.10.2022 mennessä

Ilmoittautumislinkki:

- https://www.lyyti.in/seniariopettajat_elamanilola_syksy2022 (linkki on myös OSJ:n sivuilla osj.fi)

Lisätiedot:

- Henri Kautiala, 044 345 9921, henri.kautiala@varala.fi

Talvifiilis-viikko

Pajulahti 7.11.2022–11.11.2022

SENIORIOPETTAJIEN VIIKKO sisältää monipuolista liikunnallista ohjelmaa: tasapaino ja voima, toiminnallinen harjoittelu, Fascia Method -kehonhuolto, palloilu ja tanssin rytmejä. Osallistujien käytössä myös kuntosali ja rantasauna.

Hinnat/majoitus täysihoidolla:

2 hh:

- Hotellitaso 340 e/hlö /4 vrk
- Opistotaso 280 e/hlö /4 vrk
- Yhden hengen huoneen lisämaksu 120 e/ 4 vrk

Ilmoittautumiset:

- 17.10.2022 mennessä:

Lisätiedot:

- sandra.salke-matilainen@pajulahti.com tai 044 7755 206
- inka.saarelainen@pajulahti.com tai 044 7755 203