

Kotimaan kuntolomat

Senioriopettajien Elämäniloa -liikuntaviikko

Varala 7.10.-11.10.2024

Liikuntaviikko tarjoaa monipuolisesti liikuntaa, kulttuuria sekä yhdessä tekemistä. Liikumme päivittäin ohjatusti aamusta iltaan, sopivalla rytmillä. Täysihoitoon kuuluvat ruokailut takaavat riittävän energiansaannin valmiista noutopöydästä neljä kertaa päivässä.

Hinnat:

- 375 euroa / hlö / majoitus 2 hengen huoneessa
- 449 euroa / hlö / majoitus 1 hengen huoneessa
- 309 euroa / hlö / ilman majoitusta

Lisätiedot:

Elina Kuitunen, elina.kuitunen@varala.fi
puh. 044 493 9851

Ilmoittautumislinkki:

https://www.lyyti.in/84315v_Elamanilola_Senioriopettajat_71011102024_7522

Senioriopettajien Hyvän olon päivät

Kisakallion urheiluopisto 21.-24.10.2024

Kisakallion Hyvän olon päivät tarjoavat sopivasti virikkeellisyttä ja rentoutumista! Tervetuloa mukaan! Päivien aikana liikutaan monipuolisesti sisällä ja ulkona, tutustutaan uusiin lajeihin ja rentoudutaan yhteisissä illanvietoissa.

Ohjelmassa mm. sauvakävelyä, tasapainoilua, lihaskuntoa, kehonhuoltoa, senioricurlingia sekä muita yhteisiä pelejä. Iltaohjelmassa mm. hemmottelua, saunomista rantasaunoilla ja tulistelua suurokodalla.

Hinnat

- 285 euroa/hlö (avecilta sama hinta). Sisältää majoituksen 2 hengen huoneessa huoneistohotellissa, täysihoiton (aamupala, lounas, päivällinen) ja ohjelman.
- Yhden hengen huone lisämaksusta 35 euroa/yö.
- Yöpyminen Omenatarha-hotellissa lisämaksusta 35 euroa/yö.

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

- **Lisätietoa ja ilmoittautumiset 30.9.2024 mennessä** sähköpostilla: viivi.ollila@kisakallio.fi puh. 041 731 8773.
- Kisakallion Urheiluopisto, Kaarina Karin tie 4, 08360 Lohja

Kotimaan liikuntalomat ja tarkemmat ohjelmat löytyvät OSJ.fi-verkkosivuilta.

Talvifiilis

Pajulahti 18.-22.11.2024

Tervetuloa Pajulahteen liikkumaan, rentoutumaan ja nauttimaan luonnosta sekä hyvästä ruoasta.

Fiilisloma sisältää monipuolista liikuntaa, mm. kehonhuoltoa, vesijumppaa, jousiammuntaa ja sisäcurlingia, sekä mukavaa yhdessäoloa mm. visailujen parissa.

Hinnat

- Majoitus 2 hengen huoneissa, täysihoito:
- Hotellitaso 340 euroa/hlö /4 vrk
- Opistotaso 280 euroa/hlö /4 vrk
- Yhden hengen huoneen lisämaksu 120 euroa/4 vrk

Ilmoittautumiset 28.10.2024 mennessä:

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

Ruskaloma

Luosto 16.9.-21.9.2024

Nauti liikunnasta ja ulkoilmasta ruska-aikaan Luostolla.

Hinnat

Hotellihuone:

- yhden hengen huone 659 euroa/hlö/5 vrk ma-la
 - kahden hengen huone 409 euroa/hlö/5 vrk
 - kolmen hengen huone 379 euroa/hlö/5 vrk
 - neljän hengen huone 359 euroa/hlö/5 vrk
- Kelohuoneisto: tupa, jossa parikerrosvuoteet, minikeittiö, takka, sauna/suihku/wc
- kaksi henkilöä huoneistossa 469 euroa/hlö/5 vrk ma-la
 - kolme henkilöä huoneistossa 399 euroa/hlö/5 vrk
 - neljän henkilöä huoneistossa 374 euroa/hlö/5 vrk

Hintaan sisältyy majoitus, aamiainen, kylpylän ja kuntosalin käyttö klo 10-21, 4 päivällistä, juhlaillallinen, yhtenä päivänä ohjattu allasjumppa, kaksi verryttelyjumppaa ulkona sekä sauvakävelyteknikkaretki.

Ilmoittaudu 16.8.2024 mennessä

Ilmoittautumislinkki:

https://www.lyyti.in/Senioriopettajat_Luostolla_1692192024_2108

Tulossa:

- Virkistysviikko Kuortaneella 18.-22.11.2024
- Senioriopettajien kuntoloma Tanhuvaarassa 25.-29.11.2024

Ohjelma ja tarkemmat tiedot Senioriopettajalehdessä 4/2024, joka ilmestyy 23.9.2024