

Senioriopettajat Elämäniloa Liikuntaviikko

maanantai- tutustumista ja kisailua

12.00–13.00 Lounas ravintola Säde sekä avausinfo klo 13.00
14.00–15.00 Ryhmään ja alueeseen tutustuminen
15.00–16.00 Majoittautuminen
16.00–17.00 Päivällinen, Ruokala Säde
17.15–18.00 Kehon ja mielen herättely tulevaan viikkoon
18.15–19.30 Kisailuita
20.00–20.30 Iltapala, Säde

tiistai – pelailua, ulkoilua ja vireyttä

07.30–09.00 Aamiainen, Ruokala Säde
9.15–10.15 Liikuntaa kahdessa ryhmässä
 A) Pickeball - mailapeli
 B) Boccia- turnaus
10.30–11.30 Liikuntaa kahdessa ryhmässä
 A) Boccia - turnus
 B) Pickleball- mailapeli
12.00–13.00 Lounas, Säde
13.30–14.15 Barefoot- jalkojen hyvinvoiti
14.30–15.30 Lempeä intervalli sauvakävely
16.00–17.00 Päivällinen, Säde
18.00–18.45 Bingo- kisailut
18.45–19.45 Mahdollisuus uimiseen altaalla ja saunat lämpöisinä, Päärakennus
20.00–20.30 Iltapala, Säde

keskiviikko – pelailua, kulttuuria ja saunailta

07.30–09.00 Aamiainen, Säde
09.00–10.00 Liikuntaa kahdessa ryhmässä
 A) Jousiammunta
 B) BoWellness, Lihaskunto ja tasapaino
10.15–11.15 Liikuntaa kahdessa ryhmässä
 A) BoWellness
 B) Jousiammunta
11.00–12.00 Lounas, Säde
12.30 Kulttuuriretki
16.30–17.30 Päivällinen, Säde
18.00–21.00 Rantasaunailta, uimista Pyhäjärvässä ja saunomista.
 iltapalaa takkahuoneella



VARALA

torstai -aivoille terveyttä

07.30–09.00 Aamiainen, Säde

09.15–10.00 Aivoterveyttä

10.15–11.00 Tasapaino

11.00–12.00 Lounas, Säde

13.00–14.30 Kävely näkötornille, mahdollisuus omakustanne munkkikahville

15.00–16.30 Tutustuminen liikuntamuseoon Varalan alueella

16.30–17.30 Päivällinen, Säde

18.00–19.15 Kehonhuolto ja äänimalja rentoutus

20.00–20.30 Iltapala, Säde

perjantai- tanssia ja lempeää palauttelua

7.30–9.30 Aamiainen, Säde

9.15–10.00 Lavis- lavatanssi jumppa

10.15–11.00 Lempeä palauttelu

12:00-13:00 Lounas ja viikon päätös

