

# VARALA

## Elämäniloa Senioriopettajat 17.3-20.3

### **17.3 Maanantaina tavataan ja käynnistellään keho**

- 12.00–13.00 Saapuminen Varalaan, Lounas ruokala Säteessä / kabinetti sekä avaus info  
13.30–14.30 Ryhmään ja alueeseen tutustuminen, Lähtö vastaanotosta  
15.00–16.00 Majoittuminen  
16.00–17.00 Päivällinen, Säde  
17.15–18.00 Kehon ja mielen herättelyä, Voimistelusali 1  
18.15–19.00 Venyttelyä ja rentoutusta, Voimistelusali 1  
20.00–21.00 Iltapala, Säde

### **18.3 Tiistaina jumpataan, pelataan ja saunotaan**

#### **07.30-09.00 Aamiainen, Säde**

- 09.15–10.00 Barefoot, jalkapohja jumppa, Voimistelusali 1  
10.15–11.00 Niska- hartiasoutu vetreäksi, Voimistelusali 1

#### **11.00–12.30 Lounas, Säde**

- 13.00–14.00 Liikuntaa kahdessa ryhmässä  
A) Pickeball, Halli 1  
B) Boccia, Voimistelusali 1  
14.30-15.30 Liikuntaa kahdessa ryhmässä  
B) Pickeball, Halli 1  
C) Boccia, Voimistelusali 1

#### **16.00–17.00 Päivällinen, Säde**

- 18.00–19.30 Rantasauna-ilta, mahdollisuus pulahtaa Pyhäjärveen, rupattelua takkahuoneelle ja iltapala

### **19.3 Keskiviikko tarjoaa kulttuuria ja jousiammuntaa**

#### **07.30-09.00 Aamiainen, Säde**

- 09.15–9.45 Tasapaino, Halli 2  
09.45–11.00 Jousiammunta, Halli 2

#### **11.00–12.00 Lounas, Säde**

- 13.30–15.00 Sauvakävely Pyynikin näkötornille, omakustanne munkkikahvit kohteessa  
15.30–16.30 Urheilumuseo Varalassa, tutustuminen

#### **16.30–18.00 Päivällinen, Säde**

- 18.30–19.00 Vesijumppa ja päärakennuksen saunat lämpöisinä

#### **20.00–20.30 Iltapala, Säde**



# VARALA

## **20.10 Torstaina herätellään koko keho**

### **07.30–09.00 Aamiainen, Säde**

09.30–11.00 Lavis lavatanssi jumppa, Voimistelusali 1

11.00–12.00 Kehonhuolto ja rentoutus, Voimistelusali 1

### **12.00–13.00 Lounas, Säde**

\*Lounaan yhteydessä kurssin päätös – turinaa viikosta ja tarinaa tulevast

