



IKAALINEN

Spa & Resort

OSJ Virkistysviikko - ohjelmaehdotus

Maanantai

Klo 14.00	Saapuminen ja majoittuminen
Klo 15.00	Tervetulo info ja kahvit
Klo 16.00	Kävelylenkki ulkoalueisiin tutustuen
Klo 17.00	Päivällinen
Klo 18.00	Vesijumppa
Klo 18.00-21.00	Kylpylä ja kuntosali käytössä

Tiistai

Klo 7.00-10.00	Aamiainen
Klo 10.00-11.00	Pelaillen ja visailen – Tiimikisailua leikkimielellä
Klo 11.00-12.00	Lounas
Klo 12.00-13.00	Hyvän Olon avaimet – luento
Klo 16.00-16.45	Venyttelyhetkiä & loppurentoutus
Klo 17.00	Päivällinen
Klo 18.00-21.00	Kylpylä ja kuntosali käytössä

Keskiviikko

Klo 7.00-10.00	Aamiainen
Klo 11.00-12.00	Lounas
Klo 12.00-13.00	Jousiammunta
Klo 15.00-16.15	Tehtäväsuunnistus – ulkoilua ryhmissä rastitehtävien parissa
Klo 17.00	Päivällinen
Klo 18.00-21.00	Kylpylä ja kuntosali käytössä
Klo 19.00-19.45	Vesijumppa
Klo 20.00	Keskiviikon Tähtitanssit

Torstai

Klo 7.00-10.00	Aamiainen
Klo 10.00-10.45	Lattiacurling pelit
Klo 11.00-12.00	Lounas
Klo 14.00-15.00	Hohtokeilaus
Klo 17.00	Päivällinen
Klo 18.00-19.00	Niska-Selkä jumppa
Klo 18.00-21.00	Kylpylä ja kuntosali käytössä

Perjantai

Klo 7.00-10.00	Aamiainen
Klo 10.00-11.00	Yhteistä ulkoilua
Klo 12.00 – 13.00	Lounas

Ohjelma-aikataulut sitoumuksetta. Muutokset mahdollisia, vahvistamme ohjelman ajankohdan varmistuttua.