

VIERUMÄEN

VIRKISTYSKURSSI SENIOREILLE

17.-20.11.2025

Tule mukaan hyvinvointikurssille Vierumäelle! Saat asiantuntevaa ohjausta liikkumisen aloittamiseen, motivaation vahvistamiseen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen – iästä riippumatta. Ohjelmassa on monipuolista liikuntaa, mukavaa yhdessäoloa ja täysihoito.

Kurssi on tarkoitettu vain OSJ:n jäsenille. Hinta 310 € / hlö sisältäen majoituksen, ruokailut ja ohjelman. Jäsenyys tarkistetaan vastaanotossa.



ILMOITTAUTUMINEN, MAJOITUS JA AVAUS

Majoituskorttien nouto hotelli Fennadan vastaanotossa. Majoittumaan pääsette klo 15.00 alkaen. Huomioittehan tämän ensimmäisten tuntien liikuntavarustuksen osalta. Kurssin avaus Urheiluhallissa luentokaassa.

OHJELMA

Esillä oleva ohjelma pyritään toteuttamaan sellaisenaan. Pienet aikataulumuutokset ovat mahdollisia. Päivitämme muutokset verkkosivun ohjelmaan aina mahdollisimman nopeasti.

RUOKAILUT

Lounas ja päivällinen ja aamupala ravintola Puhdissa, aamiainen majoitusvarauksesta riippuen joko Ravintola V:ssä tai ravintola Puhdissa (aamiaispaiikka opastetaan teille sisäänkirjautumisen yhteydessä). Varaattehan tarpeen mukaan välipaloja mukanne.

Alustava ohjelma 17.-20.11.2025

17.11.

15.00-16.00 Saapuminen alueelle ja majoittuminen
16.00-16.45 Tervetuloinfo - Urheiluhalli, luentokaari 12
17.00-18.00 Alueeseen tutustuminen ja historiakerros kävellen
18.30-20.00 Päivällinen - Ravintola Puhti

18.11.

7.00-9.30 Aamiainen
9.30-11.00 Lihasoimaharjoitus kuntosalilla, Urheiluhalli
11.00-14.00 Lounas - Ravintola Puhti
14.00-14.45 Footbic-tasapainojumppa - Kaskelan liikuntasali
15.15-16.00 Kehonhuolto - Kaskelan liikuntasali
17.00-18.30 Päivällinen - Ravintola Puhti
19.00-20.30 Nuotioillanvietto Ilkankurun kota

19.11.

7.00-9.30 Aamiainen
9.30-11.00 Pickleball - Urheiluhalli kenttä 2 ja 3
11.00-14.00 Lounas - Ravintola Puhti,
14.00-14.45 Bodybow - Urheiluhalli, kenttä 3
16.00-16.45 Vesiliikuntatuokio - Uimahalli, virkistysallas
17.00-18.30 Päivällinen - ravintola Puhti

20.11.

7.00-9.30 Aamiainen
9.00-9.45 Leikkimieliset vierumäkikisailut ulkona
10.00-10.45 Kehonhuolto ja rentoutus - Kaskelan liikuntasali
11.00-14.00 Lounas ravintola Puhti, huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä
12.00-12.45 Kurssin päätös/palautteet - Urheiluhalli, luentokaari 12

Kurssille ilmoittautuminen, lisätiedot ja paikan varaaminen
https://vierumaki.fi/senioreiden_virkistyskurssi,
myyntipalvelusta 0300 870870 tai myynti@vierumaki.fi

