



Maanantai 14.3.

14.00-15.00	Saapuminen ja majoittuminen
15.00-15.45	Tervetuloa Kuortaneelle- info + kahvit/makea pala
16.00-16.45	Alueeseen tutustuminen ja kävelytekniikka vinkit
17.00-17.45	Matkustuspäivän kireydet pois venytellen
17.00-18.00	Päivällinen noutopöydästä
17.00-21.00	Omatoiminen uinti + palautumiskeskus

Tiistai 15.3.

07.00-10.00	Aamiainen
09.30-10.15	Tutustutaan toisiimme
10.30-11.15	Toiminnallinen tuolijumppa
11.30-12.30	Lounas noutopöydästä
13.00-14.30	Hyvinvointivinkit energisempään arkeen
15.15-16.30	Vesijumppa ja palautumiskeskus
17.00-18.00	Päivällinen noutopöydästä
19.00-20.30	Iltarentoutus

Keskiviikko 16.3.

07.00-10.00	Aamiainen
09.30-10.15	Lavis – hyvän tuulen lavatanssijumppaa
11.30-12.30	Lounas noutopöydästä
13.30-14.30	Tasapainoa ja toimintaa radalla
15.15-16.30	Vesijumppaa välineillä ja palautumiskeskus
17.00-18.00	Päivällinen noutopöydästä
19.00-20.00	Tietovisa

Torstai 17.3.

07.00-10.00	Aamiainen
09.30-10.15	Ryhtijumppaa keppien avulla
10.45-11.30	Tutut seurapelit ulkona (huonolla säällä sisällä)
12.00-13.00	Lounas noutopöydästä
13.30 -14.15	Luento; aktiivinen arki ja lihaskunnan merkitys
15.15-16.30	Vesijumppa + palautumiskeskus
17.00-18.00	Päivällinen noutopöydästä
19.00-20.00	Keilailu

Perjantai 18.3.

07.00-10.00	Aamiainen
09.30-10.15	Aamureippailu kävelysauvojen kanssa + sauvajumppa
10.30-11.15	Kehonhuolto
12.00	Huoneiden luovutus
12.00-13.00	Lounas noutopöydästä
13.00-13.45	Palaute
	Hyvää kotimatkaa