

Senioriopettajien Elämäniloa

VARALA

liikuntaviikot Varalassa Tampereella
16.-20.3.2026 ja 5.-9.10.2026

Senioriopettajien Elämäniloa liikuntaviikko tarjoaa monipuolisesti liikuntaa, kulttuuria sekä yhdessä tekemistä. Liikumme päivittäin ohjatusti aamusta iltaan, sopivalla rytmillä. Täysihoitoon kuuluvat ruokailut takaavat riittävän energiansaannin valmiista noutopöydästä neljä kertaa päivässä.



HINNAT

475 € majoitus 1hh, 395 € majoitus 2hh) 329 € ilman majoitusta. **Tarjous -20% voimassa helmikuun loppuun.**

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMINEN

Elina Kuitunen , Liikunnan ja hyvinvoinnin asiantuntija
elina.kuitunen@varala.fi tai 0444939851

OHJELMA

Maanantaina tavataan ja käynnistellään keho

12.00–13.00 Saapuminen Varalaaan, lounas ja info
13.30–15.30 Kulttuurikävely Pispalaan
15.30–16.00 Majoittuminen
16.00–17.00 Päivällinen, Säde
17.15–18.00 Jättipallo jumppa
18.15–19.00 Asahi
20.00–21.00 Iltapala

Tiistaina jumptaan ja pelataan

07.30–09.00 Aamiainen
09.15–10.00 Barefoot, jalkapohja jumppa
10.15–11.00 Hauska kuntopiiri
11.00–12.00 Lounas, Säde
13.00–14.00 Pickleball, helppo mailapeli
14.30–15.30 Sykeohjattu ulkoilu
16.00–17.00 Päivällinen
18.00–18.45 Pilates
20.00–21.00 Iltapala

Keskiviikko kulttuuria ja liikettä

07.30–9.00 Aamiainen, Säde
09.15–10.00 Ryhtijumppa
10.15–11.00 Boccia turnaus
11.00–12.00 Lounas, Säde

12.30 Kulttuuriretki, lähtö vastaanotosta

16.00–17.00 Päivällinen, Säde

18.00–21.00 Rantasauna-ilta, mahdollisuus pulahtaa Pyhäjärveen

Torstaina herätellään koko keho

7.30–09.00 Aamiainen, Säde

9.15–10.00 Aivokuntoilu, Kampipailusali

10.15–11.00 Rivitanssit

11.00–12.30 Lounas, Säde

13.00–14.30 Maisemakävely Pyynkin harjulle, kohteessa mahdollisuus omakustanne munkki ja kahvit

15.00–16.00 Pehmis lenttis

16.00–17.00 Päivällinen, Säde

18.00–19.00 Vesijumppa

20.00–20.30 Iltapala, Säde

Perjantaina tanssitaan ja palaudutaan

7.30–09.00 Aamiainen, Säde ja Huoneiden luovutus

9.15–10.00 Lavis lavatanssi jumppa

10.15–11.00 Vetreäksi venytellen ja viikon turinat

11.30–12.30 Lounas