



OSJ:n Talviliikuntapäivät - ohjelma

Maanantai 9.2.

15.00-15.45	Avausinfo	Iso-Pöly (Pallohalli)
16.00-17.00	Tutustumiskierros alueeseen	Lähtö pihakentältä
17.00-19.00	Päivällinen	Olas
19.00-20.00	Lihashuolto	Telinesali (Pallohalli)

Tiistai 10.2.

7.00-9.00	Aamiainen	Olas
9.00-12.00	Lumikenkäilyä Vuokatinvaaralla (mahdollinen bussikuljetus vaaran päälle)	Lähtö pihakentältä
12.00-14.00	Lounas	Olas
14.00-15.00	Helppoja voiteluvinkkejä	Luentotilat Kettu ja Teeri
15.00-17.00	Perinteisen/vapaan hiihdon tekniikka	Pihakenttä
17.00-20.00	Päivällinen	Olas
18.00-22.00	Rantasaunat käytössä	

Keskiviikko 11.2.

7.00-9.00	Aamiainen	Olas
9.00-11.00	Laturetki Heikkilään tai alamaastoon	Lähtö pihakentältä
11.00-13.30	Lounas	Olas
13.30-14.30	Vesijumppa	Uimahalli (Vuokatti Areena)
15.30-16.30	Toimintakyvyn ylläpito seniori-iässä -luento	Iso-Pöly (Pallohalli)
17.00-19.30	Päivällinen	Olas
19.30-20.30	Lihashuolto	Vuokatti Areena

Torstai 12.2.

7.00-10.00	Aamiainen	Olas
9.00	Hiihto-/ sauvakävelyretki Katinkultaan	Lähtö pihakentältä
11.30	Päätöstilaisuus	Luentotilat Kettu & Teeri
	Lounas ja kotimatkalle	