



Maanantai 27.3.

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
18.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
17.00-21.00	Omatoiminen uinti + palautumiskeskus

Tiistai 28.3.

07.00-10.00	Aamiainen
09.30-10.15	Tutustutaan toisiimme
10.30-11.15	Kehonpainojumppaa tuolilla ja matolla
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
18.00-19.30	Iltarentoutus

Keskiviikko 29.3.

07.00-10.00	Aamiainen
09.30-10.15	Jättipallojumppa
11.30-12.30	Lounas noutopöydästä
13.30-14.30	Tasapainoa ja toimintaa radalla
15.15-16.30	Kinball
17.00-18.00	Päivällinen noutopöydästä
19.00-20.00	Bingo

Torstai 30.3.

07.00-10.00	Aamiainen
09.30-10.15	Heinäseiväsjumppa
11.00	Lounas noutopöydästä
13.30 -14.15	Ryhtiä rankaan – toiminnallinen tietoisuus
15.15-16.30	Vesijumppa + palautumiskeskus
17.00-18.00	Päivällinen noutopöydästä
19.00-20.00	Omatoiminen keilailu

Perjantai 31.3.

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