



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.



# Senioriopettajien Elämäniloa -liikuntaviikko

7.-11.3. & 24.-28.10.2022

## OHJELMA (maaliskuu)\*

### 7.3 Maanantaina tavataan ja virittäydytään viikkoon

- 12:00-13:00 Saapuminen Varalaan, Lounas, Ravintola Säde
- 13:00-14:30 Tervetuloinfo ja tutustumista, Varala-sali
- 14:30- Majoittuminen
- 15:30-16:30 Lihaskuntaa voimistellen, Voimistelusalali 1
- 16:30-18:00 Päivällinen, Säde
- 18:00-19:30 Vesijumppa, päärakennuksen allas ja saunat
- 1) Ryhmä 1: 18.00-18.45
- 2) Ryhmä 2: 18.45-19.30
- 20:00-21:00 Iltapala, Säde

### 8.3 Tiistai testataan ja tanssitaan

- 07:30-09:00 Aamiainen, Säde
- 07:45-09:00 Kehonkoostumusanalyysi, Testausasemalla juoksevasti aakkosjärjestyksessä
- 09:00-10:00 Testaustilaisuus halukkaille: AinOne tasapainotesti
- 10:00-11:00 Palauteluento ja hyvinvoinnin ABC-luento
- 11:00-12:30 Lounas, Säde
- 12:30-13:45 Leikkimieliset kisailut, Halli 1
- 14:00-14:30 Päiväkahvit, Säde
- 14:30-16:30 Päivätanssit, Voimistelusalali 1
- 16:30-18:00 Päivällinen, Säde
- 18:30-19:30 Venyttely ja rentoutus, Voimistelusalali 1
- 20:00-21:00 Iltapala, Säde

### 9.3 Keskiviikkona kulttuuria ja kuntoilua

- 07:30-09:00 Aamiainen, Säde
- 09:30-11:00 Toimintaa valinnan mukaan
- 1) Liikettä pelaillen - Pickleball, Halli 2
- 2) Toiminnallinen kuntosalili, kuntosalili
- 11:00-12:30 Lounas, Säde
- 13:00-16:30 Kulttuuriretki Museokeskus Vapriikkiin
- 16:30-18:00 Päivällinen, Säde
- 19:15-20:30 Vesijumppa, Päärakennuksen allas ja saunat
- 1) Ryhmä 1: 19.15-19.50
- 2) Ryhmä 2: 19.50-20.30
- 20:00-21:00 Iltapala, Säde

### 10.3 Torstaina herätellään koko keho

- 07:30-09:00 Aamiainen, Säde
- 09:15-10:15 Liikuntaa kahdessa ryhmässä:
- 1) Motorista harjoittelua, Kampailusalali
- 2) Liikkuvuutta ja kehonhallintaa, Voimistelusalali 1
- 10:30-11:30 Liikuntaa kahdessa ryhmässä:
- 1) Liikkuvuutta ja kehonhallintaa, Voimistelusalali 1
- 2) Motorista harjoittelua, Kampailusalali
- 12:00-13:00 Lounas, Säde
- 13:00-14:30 Sauvakävely Pyynikin näkötorjalle
- \*Tapaaminen pääovella
- 15:00-16:15 Pilates, Voimistelusalali 1
- 17:00-18:00 Päivällinen, Säde
- 18:00-21:00 Rantasaunailta saunoen, uiden ja seurustellen

\* Pyyhe mukaan huoneesta, saunat lämpöisenä klo 18:00-21:00

\* Iltapala takahuoneella klo 19.30

### 11.3 Perjantaina otetaan loppukiri ja nautitaan hyvästä olosta

- 07:30- 09:00 Aamiainen, Säde
- 09:30-11:00 Kokovartalorumba – kiertoharjoitus välineillä
- Huoneen luovutus klo 12.00 mennessä
- 12:00-13:00 Lounas, Säde

Lounaan yhteydessä kurssin päätös – turinaa viikosta ja tarinaa tulevasta

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

### HINNAT:

Täysihoito 369 €/hlö, majoitus 2hh.

Täysihoito 429 €/hlö, majoitus 1hh.

Ilman majoitusta 309€/hlö

### TIEDUSTELUT

Henri Kautiala  
henri.kautiala@varala.fi  
puh. +358 44 3459921

\*Ohjelma päivitetään syksyyn sopivaksi

## Ilmoittautuminen:

Maaliskuun viikolle (28.2.2022 mennessä)

[www.lyyti.fi/reg/senioriopettajat\\_elamanilola\\_kev2022](http://www.lyyti.fi/reg/senioriopettajat_elamanilola_kev2022)

Lokakuun viikolle (17.10.2022 mennessä)

[www.lyyti.fi/reg/senioriopettajat\\_elamanilola\\_syksy2022](http://www.lyyti.fi/reg/senioriopettajat_elamanilola_syksy2022)

# VARALA

## Varalan Urheiluopisto

Varalankatu 36, 33240 TAMPERE, p. 03 2631 211  
info@varala.fi, varala.fi, @varalaofficial, #varala

