



VARALA

Senioriopettajien

Elämäniloa

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.

-liikuntaviikko 27.-31.3.2023 & 2.-6.10.2023

OHJELMA (maaliskuu)*

27.3 MAANANTAINA TAVATAAN JA VIRITTÄYDYTÄÄN VIIKKOON VETREÄSTI

12:00-13:00 Saapuminen Varalaan, Lounas ruokala Säteessä
13:00-14:30 Avausinfo, Tervetuloinfo ja tutustumista, Varala-sali
14:30- Majoittuminen
15:30-16:30 Lihaskuntoa voimistellen, Voimistelusalali 1
16:30-18:00 Päivällinen, Säde
18:00-19:00 Vetreyttä ja vireyttä liikkuen, Voimistelusalali 1 ja 2
20:00-21:00 Iltaapala, Säde

28.3 TIISTAI TESTATAAN JA TANSSITAA

07:30-09:00 Aamiainen, Säde
08:00-09:00 Kehonkoostumusanalyysi halukkaalle, Testausasemalla
09:15-10:00 Aivojumppa ja koordinaatiotunti, Voimistelusalali 1
10:15-11:15 Luento: Ravinnon voima fyysiselle ja psyykkiselle jaksamiselle, Varala-sali
11:15-12:15 Lounas, Säde
13:00-14:00 Luuliikuntaa, Voimistelusalali 1
14:00-14:30 Päiväkahvit, Säde
15:00-16:00 Kuntotanssia, Voimistelusalali 1,
16:30-18:00 Päivällinen, Säde
18:30-19:30 Voimaa vedestä, Päärakennuksen allas ja saunat
*Saunat lämpöisenä klo 19:00-20:00
20:00-21:00 Iltaapala, Säde

29.3. KESKIVIIKKONA KULTTUURIA JA KUNTOILUA

07:30-09:00 aamiainen, Säde
09:15-10:00 Toimintaa kahdessa ryhmässä:
A) Kehomoto, Voimistelusalali 1
B) Lempeä Jooga, Kamppailusalali
10:15-11:00 Toimintaa kahdessa ryhmässä:
A) Lempeä Jooga, Kamppailusalali
B) Kehomoto, Voimistelusalali 1
11:00-12:30 Lounas, Säde
13:00-16:30 Kulttuuriretki Museokeskus Vapriikkiin.
*Lähtö vastaanotosta klo 13.00
17:00-18:00 Päivällinen, Säde
18:30-21:00 Rantasaunailta saunoen, uiden ja seurustellen
* Pyyhe mukaan huoneesta, saunat lämpöisenä klo 18:30-21:00
* Iltaapala takahuoneella klo 20.00

30.3 TORSTAINA LIIKKEEN LISÄKSI MUNKKIA, MAISEMIA JA AIVONYSTYRÄT TARKASTELUUN

07:30-09:00 Aamiainen, Säde
09:15-10:00 Toimintaa kahdessa ryhmässä:
A) Voimakeskus ja vastusharjoittelu, Voimistelusalali 1
B) Sulkapallo, Halli 1
10:15-11:00 Toimintaa kahdessa ryhmässä:
A) Sulkapallo, Halli 1
B) Voimakeskus ja vastusharjoittelu, Voimistelusalali 1
12:00-13:00 Lounas, Säde
13:00-15:00 Sauvakävely Pyykin näkötorille
*Tapaaminen pääovella, omakustanne munkkikahvit kohteessa
15:30-16:30 Luento: Aivoterveys – jokainen uusi opittu asia merkitsee, Varala-sali
17:00-18:00 Päivällinen, Säde
19:00-20:00 Vesijumppa, Päärakennuksen allas ja saunat
*Sauna lämpöisenä klo 19:30-20:30

31.3 PERJANTAINA OTETAAN LOPPUKIRI JA NAUTITAAN HYVÄSTÄ OLOSTA

07:30- 09:00 Aamiainen, Säde
09:15-10:00 oimintaa kahdessa ryhmässä:
A) oiminnallinen kuntosalili, Päärakennuksen kuntosalili
B) Fascial Method, Voimistelusalali 2
10:15-11:00 Toimintaa kahdessa ryhmässä:
A) Fascial Method, Voimistelusalali 2
B) Toiminnallinen kuntosalili, Päärakennuksen kuntosalili
Huoneen luovutus klo 12.00 mennessä
12:00-13:00 Lounas, Säde
*Lounaan yhteydessä kurssin päätös – turinaa viikosta ja tarinaa tulevasta

*Ohjelma päivitetään syksyyn sopivaksi

Hinnat

375 € /hlö,
majoitus 2 hengen huoneessa

449 € /hlö.
majoitus 1 hengen huoneessa

309 € /hlö,
ilman majoitusta

Tiedustelut

Henri Kautiala
+358 44 345 9921
henri.kautiala@varala.fi

Ilmoittautuminen

Maaliskuun tapahtumaan 13.3. mennessä https://www.lyyti.in/senioriopettajat_varala_kevat2023

Lokakuun tapahtumaan 18.9. mennessä https://www.lyyti.in/senioriopettajat_varala_syksy2023