

# Senioriopettajien Elämäniloa

liikuntaviikot Varalassa Tampereella  
18.3-22.3.2024 & 7.10-11.10.2024

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.



## OHJELMA (maaliskuu)\*

### 18.3. Maanantaina tavataan ja tanssitaan viikko käyntiin

12:00-13:00

Saapuminen Varalaan,  
Lounas ruokala Säteessä / kabinetti

13:00-13:45

Avausinfo, Tervetuloinfo,  
ruokalan Kabinetti

14:00-14:45

Tutustuminen Varalan piha-alueeseen  
sekä ryhmän kesken, lähtö pääaulasta

15:30-16:15

Lavis-jumpalla viikko käyntiin,  
Voimistelusalali 1

16:15-18:00

Päivällinen, Säde

18:00-19:15

Fascia method liikkuvuus harjoittelua,  
Voimistelusalali 1

20:00-21:00

Iltapala, Säde

### 19.3 Tiistaina tärisytetään luustoa ja pelataan

07:30-09:00

Aamiainen, Säde

07:30-09:00

Kehonkoostumusanalyysi halukkaille,  
testausasemalla

09:30-10:00

Luuliikuntaa, Voimistelusalali 1

10:30-11:00

Body bow kaarilauta tunti,  
Voimistelusalali 1

11:00-12:30

Lounas, Säde

13:00-14:00

Luento

15:00-16:00

Pickleball, Halli 1

16:00-18:00

Päivällinen, Säde

18:30-19:30

Voimaa vedestä,

Päärakennuksen alas ja saunat

20:00-20:30

Iltapala, Säde

### 20.3. Keskiviikko tarjoaa kulttuuria ja leikkittelyä

07:30-09:00

Aamiainen, Säde

09:15-10:00

Lempeä Jooga, Kamppailusali

10:15-11:00

Leikkimieliset Kisailut, Halli 1

11:00-12:30

Lounas, Säde

12:00/12.30

Kulttuuriretki

16:30-18:00

Päivällinen, Säde

18:00-20:00

Rantasaunat 1 ja 2 lämpöisenä – löylyttelyä,  
rupattelua ja uintia, Takkahuone A

20:00-20:30

Iltapala, Säde

### 21.10. Torstaina herätellään koko keho

07:30-09:00

Aamiainen, Säde

9.15-10.00

Petangue- turnaus

10:15-11:00

Tasapainoilua, Kamppailusali

12:00-13:00

Lounas, Säde

13:30-15:00

Sauvakävely Pyynikin näkötorille, omakustanne  
munkkikahvit kohteessa

15:30-16:30

Urheilumuseo Varalassa, tutustuminen

17:00-18:00

Päivällinen, Säde

19:00-20:00

Vesijumppa, päärakennuksen allas ja saunat

20:00-20:30

Iltapala, Säde

### 22.3. Perjantaina otetaan loppukiri ja kerrataan viikon tapahtumia

07:30- 09:00

Aamiainen, Säde

09:30-11:00

Logistiikkaliikuntaa aivoille, Voimistelusalali 1

11:00-12:00

Suihku, pakkaaminen ja huoneen luovutus

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 Kuitunen

Elina, Liikunnan ja hyvinvoinnin asiantuntija,

+358 44 493 9851, elina.kuitunen@varala.fi

# VARALA

## ILMOITTAUTUMINEN

Maaliskuu: [https://www.lyyti.fi/reg/elamaniloa\\_senioriopettajat\\_kev2024](https://www.lyyti.fi/reg/elamaniloa_senioriopettajat_kev2024)

Lokakuu: [https://www.lyyti.fi/reg/elamaniloa\\_senioriopettajat\\_syksy2024](https://www.lyyti.fi/reg/elamaniloa_senioriopettajat_syksy2024)