Senioriopettajien Elämäniloa

liikuntaviikot Varalassa Tampereella
15.-19.3.2027

VARALA

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.

HINNAT

1hh 475 €, 2hh 395 €, Ilman majoitusta 329 €
Alennus 15% koodilla: liitto15

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMINEN

Elina Kuitunen , Liikunnan ja hyvinvoinnin asiantuntija
elina.kuitunen@varala.fi tai 0444939851

OHJELMA

Maanantaina tavataan ja käynnistellään keho

14.00-15.00 Tervetuloa info ja kahvit
15.00-16.00 Yhteinen ulkoilu
15.30–16.00 Majoittuminen
16.00–17.00 Päivällinen
17.15–18.00 Herätelevä jumppa
18.15–19.00 Palauttava kehonhuolto
20.00–20.30 Iltapala

Tiistaina jumpataan ja pelataan

7.30–9.00 Aamiainen
9.30-10.15 Barefoot- jalkapohjajumppa
10.45–11.15 Kuntonyrkkeily
11.00–12.00 Lounas
14.00–14.45 Pickleball, helppo mailapeli
15.15–16.00 Pehmolenttis
16.00–17.00 Päivällinen
18.30–19.30 Kehonhuolto
20.00–20.30 Iltapala

Keskiviikko kulttuuria ja liikettä

7.30–9.00 Aamiainen
9.15–10.00 Niska- hartiajumppa
10.15–11.00 Lavatanssijumppa
11.00–12.00 Lounas
12.30 Kulttuuriretki
16.00–17.00 Päivällinen
18.00–21.00 Rantasauna-ilta,
mahdollisuus pulahtaa Pyhäjärveen, iltapala rantasaunalla

Torstaina herätellään koko keho

7.30–09.00 Aamiainen
9.15-10.00 Boccia-turnaus
10.30-11.00 Sisäcurling
11.00–12.30 Lounas
14.00-15.00 Seniorihyrox
15.30-16.30 Maisemakävely Pyynkinharjulle
16.00–18.00 Päivällinen
18.30–19.15 Asahi
20.00–20.30 Iltapala

Perjantaina tanssitaan ja palaudutaan

7.30–9.00 Aamiainen
9.15–10.00 Virkeät aivot- lempeää liikettä
10.15–11.00 Rivitanssit
11.15–12.00 Huoneiden luovutus
11.30–13.30 Lounas