

Senioriopettajien Elämäniloa

VARALA

liikuntaviikot Varalassa Tampereella 5.-9.10.2026

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

475 € majoitus 1hh, 395 € majoitus 2hh) 329 € ilman majoitusta.
Ilmoittautumisen yhteydessä koodilla **liitto15** -15% alennusta.

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMINEN

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

OHJELMA

Maanantaina tavataan ja käynnistellään keho

12.00–13.00 Saapuminen Varalaaan, lounas ja info
13.30–15.30 Kulttuurikävely Pispalaan
15.30–16.00 Majoittuminen
16.00–17.00 Päivällinen, Säde
17.15–18.00 Jättipallojumppa
18.15–19.00 Asahi
20.00–21.00 Iltapala

Tiistaina jumpataan ja pelataan

07.30–09.00 Aamiainen
09.15–10.00 Barefoot- jalkapohjajumppa
10.15–11.00 Hauska kuntopiiri
11.00–12.00 Lounas
13.00–14.00 Pickleball, helppo mailapeli
14.30–15.30 Maisemakävely Pyynkin harjulle,
kohteessa mahdollisuus omakustanne munkki ja kahvit
16.00–17.00 Päivällinen
17.30–19.00 Luova taidehetki
20.00–21.00 Iltapala

Keskiviikko kulttuuria ja liikettä

07.30–9.00 Aamiainen, Säde
09.15–10.00 Ryhtijumppa
10.15–11.00 Boccia- turnaus

11.00–12.00 Lounas, Säde

12.30 Kulttuuriretki, lähtö vastaanotosta

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 Virkeät aivot- lempeää liikettä
10.15–11.00 Rivitanssit
11.00–12.30 Lounas
13.00–14.30 Ulkoilua pesäpallon merkeissä
15.30-16.30 Pehmislenttis
16.00–17.00 Päivällinen
18.30–19.15 Kehonhuoltoa
20.00–20.30 Iltapala

Perjantaina tanssitaan ja palaudutaan

7.30–09.00 Aamiainen, Säde ja Huoneiden luovutus
9.15–10.00 Lavis- lavatanssijumppa
10.15–11.00 Vetreäksi venytellen ja viikon turinat
11.30–12.30 Lounas