



SENIORIOPETTAJIEN VIRKISTYSVIIKKO

16.-20.11.2026

Maanantai 16.11.

14.00-15.00	Saapuminen ja majoittuminen
15.00-15.45	Tervetuloa Kuortaneelle- info +kahvi/tee ja makea pala
16.00-16.45	Ylävartaloon voimaa tuoilta ja punteilta
17.00-18.00	Kehonhuoltoa ChiBall-pallojen avulla
18.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
17.00-21.00	Uinti omatoimisena

Tiistai 17.11.

07.00-10.00	Aamiainen
09.00-10.30	Lempeä kävelyharjoitus Rantaraitilla
11.30-12.30	Lounas noutopöydästä
13.00-14.30	Toiminnallinen tietoisuus: ikääntyvien voimaharjoittelu(välineenä gymstick)
15.15-16.00	Kehonhuoltoa Foamrollereilla
17.00-18.00	Päivällinen noutopöydästä Uinti omatoimisena

Keskiviikko 18.11.

07.00-10.00	Aamiainen
09.30-10.15	Aamulenkki kuminauhojen kanssa
10.30-12.00	Tasapainoharjoitteita toiminnallisella radalla
12.00	Lounas noutopöydästä
13.30-14.15	PilatesFlow
16.00-18.00	Vesijumppa + omatoiminen uinti
17.00-18.00	Päivällinen noutopöydästä

Torstai 19.11.

07.00-10.00	Aamiainen
09.30-10.15	Sauvakävelen lihaskuntoa ja liikkuvuutta
10.30-11.15	Lavis
12.00-13.00	Lounas noutopöydästä
13.00 -14.30	Hybrid Training salissa
16.00-18.00	Vesijumppa + omatoiminen uinti
17.00-18.00	Päivällinen noutopöydästä
18.00-19.00	Keilailu (omatoiminen)

Perjantai 20.11.

07.00-10.00	Aamiainen
09.00-9.45	Pickleball
10.00-10.45	Kehonhuoltoa fasciapalloilla
12.00	Huoneiden luovutus
12.00-13.00	Lounas noutopöydästä
13.00-13.45	Palaute