



SENIORIOPETTAJIEN VIRKISTYSVIIKKO

18.-22.11.2024

Maanantai 18.11.2024

14.00-15.00	Saapuminen ja majoittuminen
15.00-15.45	Tervetuloa Kuortaneelle- info +kahvi/tee ja makea pala
16.00-16.45	Tutustutaan toisiimme
17.00-18.00	Kehonhuoltojumppa ja venyttelyt
18.00-19.00	Päivällinen noutopöydästä
17.00-21.00	Omatoiminen uinti + palautumiskeskus

Tiistai 19.11.2024

07.00-10.00	Aamiainen
09.30-11.00	Alueeseen tutustuminen sauvakävelen
11.30-12.30	Lounas noutopöydästä
13.00-14.30	Hyvinvointivinkit energisempään arkeen
15.15-16.30	Vesijumppa 30 min ja palautumiskeskus
17.00-18.00	Päivällinen noutopöydästä

Keskiviikko 20.11.2024

07.00-10.00	Aamiainen
09.30-10.15	Lavis – hyvän mielen lavatanssijumppaa
11.30-12.30	Lounas noutopöydästä
13.30-14.30	Ryhtijumppaa käsipainoilla
15.15-16.30	Vesijumppaa välineillä 30 min ja palautumiskeskus
17.00-18.00	Päivällinen noutopöydästä
19.00-20.00	Iltarentoutus

Torstai 21.11.2024

07.00-10.00	Aamiainen
09.30-10.15	Aamulenkki
10.30-11.15	Jousiammunta
12.00-13.00	Lounas noutopöydästä
13.00-14.30	SporttiSpurtti
15.15-16.30	Vesijumppa 30 min + palautumiskeskus
17.00-18.00	Päivällinen noutopöydästä
19.00-20.00	Keilailu

Perjantai 22.11.2024

07.00-10.00	Aamiainen
09.30-11:00	Viitepelit
12.00	Huoneiden luovutus
12.00-13.00	Lounas noutopöydästä
13.00-13.45	Palaute

Hyvää kotimatkaa

Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin