



SENIORIOPETTAJIEN VIRKISTYSVIIKKO 24.-28.11.2025

Maanantai 24.11.

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 25.11.

07.00-10.00	Aamiainen
09.00-10.30	Alueeseen tutustuminen sauvakävelen
11.30-12.30	Lounas noutopöydästä
13.00-14.30	Voimavaroja arkeen - toiminnallinen luento
15.15-16.00	Toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu
17.00-18.00	Päivällinen noutopöydästä

Keskiviikko 26.11.

07.00-10.00	Aamiainen
09.30-10.15	Aamulenkki
10.45-11.30	Musiikkiliikuntaa
11.30	Lounas noutopöydästä
13.30-14.15	Jättipallojumppa
15.15-16.00	Vesijumppa + palautumiskeskus
17.00-18.00	Päivällinen noutopöydästä
19.00-20.00	Iltarentoutus

Torstai 27.11.

07.00-10.00	Aamiainen
09.30-10.15	Aamulenkki
10.30-11.15	Tasapainorata
12.00-13.00	Lounas noutopöydästä
13.00 -14.30	Pickleball / Jousiammunta
15.15-16.30	Vesijumppa + palautumiskeskus
17.00-18.00	Päivällinen noutopöydästä
18.00-19.00	Keilailu

Perjantai 28.11.

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

Hyvää kotimatkaa

Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin