



SENIORIOPETTAJIEN VIRKISTYSVIIKKO 5.-9.5.2025

Maanantai 5.5.2025

- 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
18.00-21.00 Omatoiminen uinti + palautumiskeskus

Tiistai 6.5.2025

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

Keskiviikko 7.5.2025

- 07.00-10.00 Aamiainen
09.30-10.15 Aamulenkki
10.45-11.30 Musiikkiliikuntaa
11.30-12.30 Lounas noutopöydästä
13.30-14.30 Ryhtijumppaa käsipainoilla
15.15-16.30 Vesijumppaa välineillä
ja palautumiskeskus
17.00-18.00 Päivällinen noutopöydästä
20.00-20.45 Iltarentoutus

Torstai 8.5.2025

- 07.00-10.00 Aamiainen
09.30-10.15 Aamulenkki ja heinäseiväjumppa
10.30-11.15 Jousiammunta
12.00-13.00 Lounas noutopöydästä
13.00 -14.30 SporttiSpurtti
15.15-16.30 Vesijumppa + palautumiskeskus
17.00-18.00 Päivällinen noutopöydästä
19.00-20.30 Keilailu (omatoiminen)

Perjantai 9.5.2025

- 07.00-10.00 Aamiainen
09.30-11:00 Pihapelit
12.00 Huoneiden luovutus
11.00 alk. Lounas noutopöydästä
12.30-13.15 Palaute

Hyvää kotimatkaa

Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin