



# Liikuntaviikko Elämäniloa 12.-16.7.2021

## 12.7 Maanantaina tavataan ja taivutellaan kehoa auki

- 12:30-14:00 Saapuminen, tervetuloa! Infopiste auki, Varalan pääaulassa
- 14:00- Majoittuminen
- 15:00-16:30 Alueeseen ja ryhmään tutustumista
- 17:00-18:00 Päivällinen, Säde
- 18:00-19:30 Terve selkä ja vetreät hartiat
- 19:30-20:30 Päärakennuksen allas ja saunat käytössä
- Altaalla välineitä ja kuvaohjeita omatoimiseen vesijumppaan
  - Liukuva tunti - jokainen saa tulla ja mennä omaan tahtiin
- 20:00-21:00 Iltapala, Säde

## 13.7 Tiistai antaa ajattelun aiheita ja voimaa varsiin

- 07:30-09:00 Aamiainen, Säde
- 09:15-10:15 Kyykkykoulu
- 10:15-11:15 Kuntonyrkkeilyä ja lihaskuntoa
- 11:15-12:30 Lounas, Säde
- 12:30-13:45 Mielen hyvinvoinnin lähteet -luento
- 14:00-15:00 Lempeä Jooga
- 15:15-16:30 Sauvakävelyä temmolla ja teholiikkein
- 16:30-18:00 Päivällinen, Säde
- 18:00-20:00 Saunomista ja uintia
- 20:00-21:00 Iltapala, Säde

## 14.7 Keskiviikkona huolletaan kehoa ja nautitaan kukkaloistosta

- 07:30-09:00 Aamiainen, Säde
- 09:30-11:00 Kirkkovenesoutu
- 11:30-12:30 Lounas, Säde
- 12:30-14:00 Mielen hyvinvoinnin lähteet - luova osuus
- 14:00-14.15 Välipala
- 14:15-16.30 Retki Hatanpään arboretumille
- 16:30-18:00 Päivällinen, Säde
- 18:00-19.30 FasciaMethod ja pitkät staattiset venyttelyt
- 20:00-21:00 Iltapala, Säde





# Liikuntaviikko Elämäniloa 12.-16.7.2021

## 15.7 Torstaina kulttuuria ja koko kehon liikettä

07:30-09:00	Aamiainen
09:30-10:45	Motorista harjoittelua
11:00-12:00	Pilates
12:00-13:00	Lounas
13:00-16.30	Kulttuuriretki kaupungille
16.30-18.00	Päivällinen, Säde
18.00-18.45	Vesijumppa
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Allas käytössä 18.00-19.00</li><li>• Sisäsaunat lämpöisenä 18.30-19.30</li></ul>
20.00-21.00	Iltapala, Säde

## 16.7 Perjantaina herätellään vielä kerran koko keho

07:30-09:00	Aamiainen
09:30-11:00	Kokovartalorumba ja venyttely – <i>viimeinen rutistus</i>
11:15-12:15	Suihku, pakkaaminen ja huoneen luovutus
12:15-12:45	Kurssin päätös – <i>turinaa viikosta ja tarinaa tulevasta</i>
12:45-13:30	Lounas, Säde

\* Turvallista kotimatkaa, kiitos seurastasi ja tervetuloa uudelleen \*

