



Elämäniloa 29.4-2.5.2021

29.4 Torstaina tavataan ja virkistytään

- 12:00-13:00 Yhteinen lounas, kokoontuminen pääaulaan
- 13:00 Avausinfo – ohjelman läpikäynti
- 14:00 Majoittuminen
- 15:00-16:30 Kulttuurikävely Pispalaan ja ryhmään tutustumista
- 16:30-18:00 Päivällinen
- 18:00-19:00 Kuntonyrkkeily
- 19:30-20:00 Voimaa vedestä vesitreeni
- 19:15-20:00 Kuntosali käytössä (omatoiminen)
- 20:00-21:00 Illtapala

30.4 Perjantai tuulahtaa lempeyttä ja kulttuuria

- 07:30-08:30 Aamiainen
- 09:00-11:00 FasciaMethod ja Pilates
- 12:00-13:00 Lounas
- 13:00-16:30 Kulttuuriretki kaupungille
- 16:30-18:00 Päivällinen
- 18:00-19:30 Voimaa varsiin ja terve selkä

1.5 Lauantaina katsellaan kulttuuria ja saunotaan

- 07:30-09:00 Aamiainen
- 09:30-12:30 Kulttuuriretki kaupungille
- 12:30-13:30 Lounas
- 13:30-15:00 Voimaa keskivartaloon ja palautuminen venytellen
- 16.30-17.30 Päivällinen
- 18.00-20.00 Saunomista ja pulahdus Pyhäjärveen
- 20:00-21:00 Illtapala

2.5 Sunnuntaina tasapainoillaan ja palaudutaan

- 07:00-09:00 Aamiainen
- 09:00-11:15 Tasapainojumppa ja lempeä jooga
- 12:00- Huoneen luovutus
- 12.00-13.00 Lounas

