



Elämäniloa 24.-27.1.2022 (ma-to)

Hyvinvoinnin elämyksiä ja hetkiä yhdessä!

Tammikuun Elämäniloa -loma antaa hyvinvoinnin elämyksiä ja hetkiä yhdessä!

Liikettä elämään virtaa loma-ajan jokaisessa päivässä. Kehoa herätellään, kehitetään ja tutkitaan monipuolisella ohjelmalla, josta jää eväitä myös omaan arkeen.

Loma-aikana nautimme myös hyvästä ruuasta, luonnosta sekä pysähtymisen taidosta.

Tule yksin tai yhdessä mukaan!

Hinta 330€/hlö, majoitus 1-2hh – Early bird 320€

Hinta 365€/hlö, majoitus 1hh – Early bird 355€

Hinta 320€/hlö, kun ilmoitat kaksi henkilöä samalla kertaa 2hh – Early bird 310€

Hinta 290€/hlö, ilman majoitusta – Early bird 280€

OHJELMA

24.1. maanantai – Tervetuloa!

12:30- Saapuminen ja lounas ruokala Säteessä – tule omalla tahdilla

- laukkusäilytys

14.00- Majoittuminen

14.30-15.30 Ulkoilua: tutustumista ryhmään ja sykettä sydämeen Tahmelan maisemissa

16:00-17:00 **Päivällinen**, ruokala Säde

18:00-19:30 FasciaMethod® ja dynaaminen liikevirta

20:00-21:00 **Iltapala**, ruokala Säde

25.1 tiistai

08:00-09:00 **Aamiainen**, Säde

09:30-11:00 Toimintakyvyn mittaaminen monipuolisella testistöllä

- lihaskunto, liikkuvuus ja tasapaino

11:30-12:30 **Lounas**, Säde

13.00-14.30 Ulkoilua sauvoen Pyynikin mäillä ja mannuilla

15.00-16.15 Voimakeskus vatsa-selkä-kyljet käyttöön

16:30-17:30 **Päivällinen**, Säde

18.00-19:15 Lempeää joogaa ja rentoutumista

19.30-21.00 Takkahuoneiltamat saunoen, uiden ja ruokaillen





26.1 keskiviikko

08:00-09:00 **Aamiainen**

09:30-11:00 *Virittäydy aamuun voimistellen, venytellen ja kevyesti voimailleen*

11:00-12:30 **Lounas**

12.30-13.15 *Kevyt happihyppely keppijumpalla*

14.00-16.30 *Tanssia ja kuntosalia – kahdessa ryhmässä sisältöä vaihtaen*

17:00-18:00 **Päivällinen**

18:15-19.00 *Draivia lomaan -sisägolf*

19.30-20.00 *Vedestä virtaa sisäaltaalta*

- *sisäsaunan lämpö palauttaa ja rentouttaa*

20.00-21.00 **Iltapala**

27.1 torstai

08:00-09:00 **Aamiainen**

09:30-11:00 *Virkistävää voimistelua ja lempeä Pilates*

11:00-12:00 *Suihku, pakkaaminen ja huoneen luovutus*

12:00-13:00 **Lounas**

