VARALA

Elämäniloa

OHJELMA

11.7. maanantai

12.30-13.30 ***Saapuminen ja lounas ruokala Säteessä*** *– tule omalla tahdilla*

- *kysy laukkusäilytyksestä vastaanotosta, kiitos*

14.00- *Majoittuminen*

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

16.00-17.00 ***Päivällinen****, ruokala Säde*

17.30-18.45 *Keppijumppaa ja kummarit, Halli 1*

19.00-20.00 *Mahdollisuus omatoimiseen uintiin klo 19.00-19.45 ja saunomiseen klo 19.00-20.15*

20:00-20:45 ***Iltapala****, ruokala Säde*

12.7. tiistai

07.30-09.00 ***Aamiainen***

07.30-09.00 *RYHMÄ A: Terveyskuntotestausta: kehonkoostumusmittaus sekä Aione -tasapainotestistö*

09.30-11.00 *Tasapainojumppa ja Lavis, Halli 1*

11.30-12.30 ***Lounas***

13.00-14.15 *Kenttävoimistelua – sykettä ja rytmiä, Tahmelan hiekkatekonurmi*

15.00-16.15 *Joogavenyttelyt, Halli 1*

16.30-17.30 ***Päivällinen***

18.00-20.00 *Ohjatut vesijumpat – kaksi ryhmää*

- *Ryhmä A: klo 18.00 ja Ryhmä B: klo 18.45*

20.00-20.30 ***Iltapala***

13.7. Keskiviikko

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

07.30-09.00 *RYHMÄ B: Terveyskuntotestausta: kehonkoostumusmittaus sekä Aione -tasapainotestistö*

09:30-10:15 *Ryhmä A: kuntosali, päärakennuksen alakerta*
Ryhmä B: Pickleball, Halli 1

10.30-11.15 *Lajin vaihto*

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

13.00-13.45 *Pölkkytreeni Varalan rannassa, kokoontuminen rantalevikkeelle*

14.30-15.15 *Ryhmä A: Pilates, voimistelusali 2*
Ryhmä B: Fascia Method, Voimistelusali 1

15.30-16.15 *Lajin vaihto*

16.15-16.30 ***Virkistävä välipala*** *– hae mukaan ruokala Säteestä*

17.00-17.45 *Omatoiminen sulkapallo, Halli 1*

18.00-21.00 *Takkahuone A: saunomista ja Pyhäjärveen pulahdus*

- ***Ruokaisa iltapala*** *takkahuoneella klo 18.00—*
- *Testipalautteet klo 18.30-19.15*
- *Saunat lämpöisenä klo 18.00-20.30*

14.7. torstai

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

09:15-10.45 *Curling ja pehmislenttis -turnaukset sekä yhteiset venyttelyt, Halli 1*

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

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