



11.7. maanantai – tavataan ja taivutellaan loma käyntiin

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 kehoa auki viikkoon

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 tuo tullessaan oman keho tuntemusta, rytmiä ja veden voimaa

07.30-09.00 **Aamiainen**

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

09.30-11.00 Kehovoima – musiikin ja temmon säestyksellä lihaskunto

11.30-12.30 **Lounas**

13.00-14.15 Joogla – kehon avausta ja palautusta lattarimusiikin säestyksellä

15.00-16.15 Kuminauhajumppaa hartiaarenkaalle ja rauhallista kehonhuoltoa

16.30-17.30 **Päivällinen**

18.00-20.00 Ohjatut vesijummat

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

20.00-20.30 **Iltapala**

13.7. Keskiviikko on todellinen kuntoilupäivä!

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 ja FaMe, voimistelusalit 2

Ryhmä B: Kuntonyrkkeily, Voimistelusalit 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



14.4. torstaina kisailaan ja kiitellään seurasta

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

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

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

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

