

## **ESIMERKKIOHJELMA – Muovautuu ja tarkentuu kuukausi ennen lomaa**

### **Maanantai – tavataan ja taivutellaan loma käyntiin**

- 12.30-13.30 **Saapuminen ja lounas ruokala Säteessä** – tule omalla tahdilla  
14.00- lähtien majoittuminen  
14.30-15.30 Ulkoilua: tutustumista ryhmään ja sykettä sydämeen Tahmelan maisemissa  
16.00-17.00 **Päivällinen**, ruokala Säde  
17.30-18.45 Aivojumbppaa – ristikkäiset liikkeet ja kehohallinta  
19.00-19.45 Vesitreeniä nivelille  
20:00-20:30 **Iltapala**, ruokala Säde

### **Tiistai**

- 08.00-09.00 **Aamiainen**  
09.30-11.00 Voimakeskus ja vastusharjoittelu  
11.30-12.30 **Lounas**  
13.00-14.15 Ulkoilua Pyynikin mäillä ja mannuilla  
15.00-16.15 Fascia Method©  
16.30-18.00 **Päivällinen**  
18.30-20.00 Rentouttavaa ja kehoa huoltavaa liikuntaa  
20.00-20.30 **Iltapala**

### **Keskiviikko**

- 08.00-09.00 **Aamiainen**  
09.30-11.00 Ravinnon voima fyysiselle sekä mielen jaksamiselle  
11.00-12.30 **Lounas**  
12.30-13.15 Kevyt happihyppely keppijumpalla  
14.00-15.00 Kuntotanssia  
15.30-17.00 Aivoterveys – jokainen uusi opittu asia merkitsee  
17.30-20.00 Takkahuoneiltamat – päivällinen, saunomista ja uimista  
20.00-21.00 **Iltapala**

### **Torstai**

- 08.00-09.00 **Aamiainen**  
09.15-11.15 Lihaskunto ja peruskestävyys  
11.15-12.00 Suihku, pakkaaminen ja huoneen luovutus  
12.00-13.30 **Lounas**

Sisältöihin saattaa valikoitua muita liikuntalajeja.