

## Elämäniloa 17.-20.7.2023

### Ohjelma

#### 17.7. Maanantai

Klo 13.00-14.00 Avausinfo + ruokaisa välipala, Luentosali 3, päärakennus

Klo 14.00-14.30 Majoittuminen

Klo 14.45-16.00 Ryhmään ja Varalan alueeseen tutustuminen, kokoontuminen pääaulaan (Ulkovaatetus)

Klo 16.00-17.30 Päivällinen, ruokala Säde

klo 17.30-19.00 BodyBow – Bowellness -tunti kaarilaudalla, Halli 1

Klo 19.00-20.00 Päärakennuksen saunat lämpöisenä

Klo 20.00-21.00 Iltapala, ruokala Säde

#### 18.7. Tiistai

Klo 07.30-09.00 Aamiainen, ruokala Säde

Klo 09.15-10.15 FasciaMethod, Halli 1

klo 10.30-11.00 Kummarijumpaa, Halli 1

Klo 11.00-12.30 Lounas, ruokala Säde

Klo 12.30-13.15 Liikuntaa kahdessa eri ryhmässä: 1) Pöllirinki 2) Porrastreeni

Klo 13.30-14.15 Liikuntalajin vaihto

Klo 14.45-16.00 Vireyden lähteet -interaktiivinen luento, Varala-Sali, päärakennus

Klo 16.00-17.00 Päivällinen

Klo 17.00-18.15 Aivojumpaa ristikkäisliikkein, Halli 1

Klo 18.30-20.00 Saunomista ja halutessaan uimista Takkahuoneella, Ranta-alue, Takkahuone A

Klo 20.00-21.00 Iltapala, ruokala Säde



# VARALA

## 19.7. Keskiviikko

Klo 07.30-09.00 Aamiainen, ruokala Säde

Klo 09.15-10.00 Liikuntaa kahdessa eri ryhmässä: 1) kuntotanssi, V1 2) Kehomoto, Kas

Klo 10.15-11.00 Liikuntalajin vaihto

Klo 11.00-12.00 Lounas, ruokala Säde

Klo 12.30-16.00 Kulttuuriretki

Klo 16.00-17.30 Päivällinen, ruokala Säde

Klo 18.00-19.00 Liikuntaa kahdessa eri ryhmässä: 1) Jousiammunta, Halli2 2) Kehonhuoltoa, Voimistelusal 1

klo 19.15-20.15 Liikuntalajin vaihto

klo 20.15-21.00 Iltapala, ruokala Säde

## 20.7. Torstai

klo 07.30-09.00 Aamiainen, ruokala Säde

klo 09.00-10.00 Liikuntaa kahdessa eri ryhmässä: 1) Pickleball, Halli 2 2) Lattia-/seinäpilates, Halli 1

klo 10.15-11.15 Liikuntalajin vaihto

klo 11.15-12.00 Suihku, pakkaaminen ja huoneen luovutus

klo 12.00-13.00 Yhteinen lounas, turinat ja palaute loma-ajasta, ruokala Säde

