

VARALA

Hyvä Olo / vuosi 2024 – huikeita elämyksiä ja Ideoita arkeen liikunnasta!

PERJANTAI

- 16.00–17.30 *Liukuva saapuminen Varalaan, majoittuminen ja info viikonlopusta*
- 16.30–18.00 **Päivällinen**
- 18.15–20.00 *Isometrinen voima + palautuminen ja äänimaljarentoutus, Halli 2*
- 20.00–21.00 **Iltapala**
- 20.00–21.30 *Päärakennuksen sisäallas sekä -saunat käytössä rentoutumiseen*
- Pyyhe mukaan huoneesta
 - Altaalla valvonta

LAUANTAI

- 07.30–09.00 **Aamiainen**
- 09.15–10.15 *Liikuntaa kahdessa eri ryhmässä:*
- 1) *Dance&Joy, Voimistelusalit 1*
 - 2) *Kummaritreeni, Kamppailusalit*
- 10.30-11.30 *Liikuntalajin vaihto*
- 11.30–13.00 **Lounas**
- 13.00-13.30 *Kehon ketjujen sekä koordinaation herättely, Halli 2*
- 13.30-14.30 *Hyvä ryhti ja takaketju kuntoon, Halli 2*
- 14.30-15.00 *Tauko*
- 15.00-16.00 *Luuliikuntaa hyppyjen ja täräysten kautta, Halli 2*
- 16.00-17.30 **Päivällinen, ruokala Säde**
- 17.30-18.15 *Liikuntaa kahdessa eri ryhmässä:*
- 1) *Voimaharjoittelu kiekkoilla ja käsipainoilla, Voimistelusalit 1*
 - 2) *Ristikkäisliikkeet Aivoterveiden edistäjänä, Kamppailusalit*
- 18.30-19.15 *Liikuntalajin vaihto*
- 19.15–21.30 *Lihasten ja mielen rentoutusta, Takkahuone A + saunat lämpöisenä*
- Pyyhe mukaan huoneesta kiitos!
- 20.00-21.00 **Iltapala, ruokala Säde** – ryhmälle omaa lisämurkinaa kabinetissa

SUNNUNTAI

- 08.00–09.00 **Aamiainen**
- 09.00–09.45 *Kehon ketjujen sekä koordinaation herättely, Halli 2*
- 10.00-10.45 *HIIT pariharjoitus – sykkeen koko skaala, Halli 2*
- 10.45-11.15 *Jäähdyttely ja palautuminen, Halli 2*
- 11.15–12.00 *Suihku, pakkaaminen ja huoneiden luovutus*
- 12.00–13.30 **Lounas**

Kiitos vierailustasi Varalassa!

Palautekysely viikonvaihteesta saapuu sähköpostiin Lyyti -järjestelmän kautta.

