



Hyvä Olo helli kehoa ja mieltä 55+

Esimerkkiohjelma

La-su 13.-14.4.2024

13.4.2024	09.30-10.30	Villa / Sali	Avaus ja teehetki
	10.30-12.00	Ulkoliikuntaa	Sauvakävelyjooga Pyynikille
	12.00-13.00	Lounas	
	13.30-14.15	Luentosali	Terveystta edistävä luento
	14.30-15.00	Välipala kabinetti	Kahvi, tee, täytetty croissantti
	15.00-17.00	Voimistelusal 1	Liikkuvuutta ja kehoa huoltavaa
	18.00-22.00	Takkahuone B	Illanvietto, sauna ja uinti
	18.00-20.30	Rantasauna 3	
	18.00-18.30	Iltaapala viedään	Lämmin iltaapala takkahuoneelle
14.4.2024	07.30-08.00	Aamupala	
	08.00-09.00	Päärakennus sauna - naiset	
	08.00-09.00	Päärakennus sauna - miehet	Hellivää vesiliikuntaa
	08.00-09.00	Uima-allas / Uinti	
	10.00-11.30	Kamppailusali	Lempeä hetki ja rumpurentoutus
	12.00-13.00	Lounas ja päätös	