

Aina Parhaassa lässä – Itsenäisyyspäivän loma 2.-7.12.2019

MAANANTAI 2.12.2019

14:00-14:30 Tulokahvit Espiläsalissa

14:45-15:30 Tervetuloa Tanhuvaaraan!

Auditorio

Opiston & ohjelman esittely

15:45-16:30 Happihyppely sauvakävelen

Ulkona

*tutustumista opiston alueeseen

17:00-18:30 Päivällinen

19:00-19:45 Ryppäystä ryhmäksi

Voimistelusali

*tutustus- ja tiimitoimintaa

TIISTAI 3.12.2019

08:00-09:00 Aamiainen

09:30-10:15 Kehon ja mielen tunti - ChiBall

Voimistelusali

10:45-11:30 VesiCircuit – kiertoharjoittelua vedessä

Iso allas

12:00-13:00 Lounas

14:00-14:45 Rastikuntoilua viuhkasuunnistaen

Ulkona

*kokoontuminen respan edessä

15:15-16:00 Lavis - lavatanssijumppaa

Voimistelusali

*reipasta menoa yksin tanssien

17:00-18:30 Päivällinen

18:30-20:30 Uintia ja rentoutumista kylpylässä

Spa

KESKIVIikko 4.12.2019

08:00-09:00 Aamiainen	
09:30-11:00 UKK-terveyskunnan testaus	Palloiluhalli
12:00-13:00 Lounas	
14:00-14:45 UKK-terveyskuntotestien palaute ja tietoisuus ravinnosta	Auditorio
15:30-17:00 Voimaa vartaloon kuntosalilta	Kuntosalit
17:00-18:30 Päivällinen	
19:00-19:15 Ohjelmallinen rantasaunailta	RS/takkatupa
19:15-22:00 Ilta jatkuu vapaasti saunoen ja jutustellen	RS/takkatupa

TORSTAI 5.12.2019

07:15-08:00 Mahdollisuus InBody –kehonkoostumusmittaukseen	Testiasema 1
Hinta 15 e/hlö, varaukset respaan	
08:00-09:00 Aamiainen	
09:30-10:15 Yoga Flow - kehonhuoltoa	Voimistelusalii
10:45-11:30 TanhuStep	Voimistelusalii
*monipuolinen jumppa step-laudoilla	
12:00-13:00 Lounas	
13:00-13:45 InBody - testipalaute testiin osallistuneille	Auditorio
14:00-14:45 SisäCurling- ja Bocciaturnaus	Palloiluhalli
15:30-16:15 Vesijumppaa matalassa vedessä	Iso allas
17:00-18:30 Päivällinen	
19:00-19:45 Venyttelyt ja rentoutus	Voimistelusalii

PERJANTAI 6.12.2019

08:00-09:00 Aamiainen	
08:45-09:30 Nostetaan lippu salkoon	Ulkona

*Aamujumppa, lipunnosto ja lippulaulu

10:45-11:30 Lenkki vedessä!

Iso allas

*vesijuoksua ja -jumppaa

11:30-12:30 Lounas

14:00-14:45 Tietoisku ja keskustelutilaisuus

Auditorio

*ikäntyvän ravitsemus

15:15-16:00 Kehonhuoltotunti

Voimistelusalii

17:10-18:00 Itsenäisyyspäivän juhlaparaati Bar Espilän isolla screenillä

Espilä-baari

17:15-18:15 Itsenäisyyspäivän päivällinen

18:15-19:00 Juhlitaan yhdessä Suomea!

Espilä-baari

*Itsenäisyyspäivän iltaohjelmaa Bar Espilässä

19:00-19:30 Itsenäisyyspäivän kakkukahvit

Espilä-baari

19:00-21:00 Linnanjuhlat näkyvät Bar Espilässä

Espilä-baari

LAUANTAI 7.12.2019

08:00-09:00 Aamiainen

09:30-10:15 Dynaamiset venyttelyt

Voim.sali

11:00-11:45 Päätös- ja palautetilaisuus

Auditorio

12:00-13:00 Lounas