

**Aina Parhaassa lässä Itsenäisyyspäivän loma**

**3.-8.12.2023**

Esimerkkiohjelma/loman alustava ohjelma julkaistaan syksyllä 2023

**SUNNUNTAI 3.12.2023**

14:30-15:15 Tervetuloa Tanhuvaaraan!

\* Lomainfo

15:30-16:15 Tullaan tutuiksi- tiimitoimintaa

17:00-18:30 Päivällinen

18:30-19:15 Body & Mind – kehonhuolto

**MAANANTAI 4.12.2023**

08:00-09:00 Aamiainen

09:30-10:15 Keho käyntiin jumpalla- kuntojumpa

10:45-11:30 A: Rytmejä vedessä- vesitanssi Sport Spassa

11:00-11:45 B: Tarkkuutta ja tasapainoa radalla

12:00-13:30 Lounas

14:00-14:45 Liikettä niveliin- asiaa liikkuvuudesta

15:30-16:15 B: Rytmejä vedessä- vesitanssi Sport Spassa

15:30-16:15 A: Tarkkuutta ja tasapainoa radalla

17:00-18:30 Päivällinen

18:30-19:15 Venyttely ja rentoutus

**TIISTAI 5.12.2023**

07:00-08:30 Mahdollisuus InBody-kehonkoostumusmittaukseen

\* Omakustanteinen, 20€/hlö

08:00-09:00 Aamiainen

09:30-10:15 Asahi- terveystoimintaa

10:45-11:30 Luonnossa reippaillen- sauvakävelyä

12:00-13:30 Lounas

13:30-14:15 Testipalaute InBody-testiin osallistuneille

14:30-16:00 Boccia- ja sisäcurlingturnaus

17:00-18:30 Päivällinen

19:00-22.00 Ohjelmallinen rantasaunailta ja saunomista

**KESKIVIIKKO 6.12.2023**

08:00-09:00 Aamiainen

08:45-09:30 Nostetaan lippu salkoon ja lippulaulu

09:30-11:00 Itsenäisyyspäivän tanssit- ryhmä- ja juhlatansseja

12:00-13:30 Lounas

14:00-14:45 Itsenäisyyspäivän piharastit

15:30-17:00 Rentoutumista allasosastolla

17:10-18:00 Itsenäisyyspäivän juhlaparaati Espilä-baari

17:15-18:15 Itsenäisyyspäivän päivällinen

18:30-19:15 Itsenäisyyspäivän konsertti

19:30-21:00 Juhlitaan yhdessä Suomea!

\* Iltaohjelmaa baarissa

**TORSTAI 7.12.2023**

08:00-09:00 Aamiainen

09:00-10:00 A: Voimaa vartaloon kuntosalilla

10:00-11:00 B: Voimaa vartaloon kuntosalilla

10:15-11:00 A: Virkeyttä vedestä- Vesijumppa

11:15-12:00 B: Virkeyttä vedestä- Vesijumppa

12:00-13:30 Lounas

14:00-15:30 Tunnelmallinen retki Purnun kodalle

17:00-18:30 Päivällinen

18:30-19:15 Kehonhuoltoa- YogaFlow

**PERJANTAI 8.12.2023**

08:00-09:00 Aamiainen

09:30-10:15 Toiminnallinen liikkuvuus

10:30-11:15 Kiitos Lomasta

\* Päätös ja palaute

12:00-13:00 Lounas

\*pidätämme oikeuden muutoksiin