

AINA PARHAASSA IÄSSÄ ITSENÄISYSPÄIVÄN LOMA 3.-8.12.2024

Ohjelma

TIISTAI 3.12.2024

14:00-14:30 Tervetulokahvit	
14:45-15:30 Tervetuloa Tanhuvaaraan! * Lomainfo & opiston esittely	Auditorio
16:00-16:45 Keho käyntiin lempeästi- Villasukkajumppa	Voim.sali
17:00-17:45 Päivällinen	
18:30-19:15 Ryppäästä ryhmäksi- tiimitoimintaa toisiin tutustuen	Voim.sali

KESKIVIIKKO 4.12.2024

07:00-09:00 Aamiainen	
09:30-10:15 Lavis- lavatanssijumppaa	Voim.sali
10:45-11:45 A) Voimaa vartaloon kuntosalilta * Ohjattu kuntosaliharjoitus	Kuntosalit
11:00-11:45 B) Virkeyttä vedestä- matalanpään vesijumppa	Iso allas
12:00-12:45 Lounas	
14:00-15:00 Psykkinen hyvinvointi- luento	Auditorio
15:45-16:45 B) Voimaa vartaloon kuntosalilta * Ohjattu kuntosaliharjoitus	Kuntosalit
15:45-16:30 A) Virkeyttä vedestä- matalanpään vesijumppa	Iso allas
17:00-17:45 Päivällinen	
18:30-19:15 Lempeä kehonhuolto-tunti	Voim.sali

TORSTAI 5.12.2024

07:15-08:00 Mahdollisuus InBody-kehonkoostumusmittaukseen * Omakustanteinen, 25€/hlö	Testiasema 1
08:00-09:00 Aamiainen	
09:00-09:45 Nivelet liikkeelle- Keppijumppa	Voim.sali
10:15-11:00 A) Voimaa vedestä- VesiCircuit	Iso allas
11:00-11:45 B: Voimaa vedestä- VesiCircuit	Iso allas
13:30-14:15 Testipalaute InBody- mittaukseen osallistuneille	Espilä-kabinetti
15:00-16:30 Tunnelmallinen retki Purnun kodalle * ohjelmaa kodalla	Purnun Kota
17:00-17:45 Päivällinen	
18:30-19:15 Venyttely & rentoutus	Voim.sali

PERJANTAI 6.12.2024

07:00-09:00 Aamiainen	
08:45-09:30 Nostetaan lippu salkoon ja lippulaulu + kevyt aamujumppa * Kokoontuminen vastaanoton eteen	Ulkona
09:30-10:30 Aamu alkaa tanssien- Ryhmätansseja	Voim.sali
11:00-11:45 Itsenäisyyspäivän suunnistus * kokoontuminen vastaanoton eteen	Ulkona
12:00-12:45 Lounas	

14:00-15:00 Itsenäisyyspäivän Boccia-turnaus	Pall.halli
15:30-17:00 Tunnelmallinen kynttiläuinti	Spa
17:30-18:15 Itsenäisyyspäivän illallinen	
18:30-22:00 Juhlitaan yhdessä Suomea! * Ohjelmaa, karaokea ja tanssia	Espilä-baari
20:00-20:30 Itsenäisyyspäivän kakkukahvit	

LAUANTAI 7.12.2024

07:00-09:00 Aamiainen	
09:00-09:45 Toiminnallinen lihaskuntoharjoitus	Monit.halli
10:15-11:00 B) Lenkki vedessä- vesijuoksua	Iso allas
11:00-11:45 A) Lenkki vedessä- Vesijuoksua	Iso allas
12:00-12:45 Lounas	
14:30-15:15 Luento; Ravinnosta terveyttä	Auditorio
16:00-16:45 Savolaiset Olympialaiset	Monit.halli
17:00-17:45 Päivällinen	
19:00-22:00 Rantasaunailta omalla porukalla	Rantasauna

SUNNUNTAI 8.12.2024

07:00-09:00 Aamiainen	
09:30-10:15 FasciaMethod- toiminnallinen liikkuvuus	Pall.halli
10:30-11:15 Kiitos Lomasta! * Loman päätös ja palaute	Torkkelin Is
12:00-12:45 Lounas	

*pidätämme oikeudet muutoksiin