

**Aina Parhaassa lässä Ruskaloma**

**11.-15.9.2023**

Alustava ohjelma

**MAANANTAI 11.9.2023**

14:00-14:30 Tervetulokahvit

14:45-15:30 Tervetuloa Tanhuvaaraan!

\* Lomainfo

16:00-16:45 Happihyppely syksystä nauttien

\* Kokoontuminen vastaanoton eteen

17:00-18:00 Päivällinen

18:30-19:15 Ryppäästä ryhmäksi- tutustumista toisiin

**TIISTAI 12.9.2023**

07:00-09:00 Aamiainen

07:00-08:00 Mahdollisuus InBody-kehonkoostumusmittaukseen

\* Omakustanteinen, 20€/hlö

09:30-10:15 Syksyiset jumpparastit

\* Kokoontuminen vastaanoton eteen

10:45-11:30 A: Kehonhallintaa jumpaten- Jättipallo

10:45-11:30 B: Voimaa vedestä- VesiCircuit

12:00-13:00 Lounas

13:15-14:00 Testipalaute InBody-testiin osallistuneille

14:15-15:15 Boccia- ja sisäcurlingturnaus

15:30-16:15 A: Voimaa vedestä- VesiCircuit

15:45-16:30 B: Kehonhallintaa jumpaten- Jättipallolla

17:00-18:00 Päivällinen

18:30-19:15 Venyttely ja rentoutus

**KESKIVIIKKO 13.9.2023**

07:00-09:00 Aamiainen

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

\* Ohjattu kuntosaliharjoitus

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

\* Ohjattu kuntosaliharjoitus

10:30-11:15 A: Virkeyttä vedestä- Vesijumppa

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

12:00-13:00 Lounas

14:30-16:00 Syksyinen retki Purnun kodalle

\* Kahvit kodalla

17:00-18:00 Päivällinen

18:30-19:15 Illanvietto-ohjelmaa Espilä Baarissa

19:15-21:00 Ilta jatkuu laulaen, tanssien

**TORSTAI 14.9.2023**

07:00-09:00 Aamiainen

09:30-10:15 Asahi-terveysliikuntaa luonnonhelmassa

\* Kokoontuminen vastaanoton eteen

10:45-11:30 Lavis- lavatanssijumppaa

12:00-13:00 Lounas

14:30-15:15 Tasapainoa ja tarkkuutta radalta

15:30-16:00 Kehon ja mielen tunti- kehonhuolto

17:00-18:00 Päivällinen

18:30-19:15 Ohjelmallinen illanvietto rantasaunalla

19:15-22:00 Ilta jatkuu omalla porukalla saunoen

**PERJANTAI 15.9.2023**

07:00-09:00 Aamiainen

09:30-10:15 Jalalla koreasti- helppoja ryhmätansseja

10:30-11:15 Kiitos Lomasta!

\* Loman päätös ja palaute

12:00-13:00 Lounas

\*pidätämme oikeuden muutoksiin