

## Ladyt 60+ hyvinvointiviikonloppu 17.-19.3.2023

### PERJANTAI 17.3.2023

14:00-14:30 Tervetulokahvit  
14:30-15:15 Tervetuloa Tanhuvaaraan!  
\* Lomainfo  
15:45-16:45 Kannattele kauniisti -Pilates  
17:00-18:00 Päivällinen  
18:30-19:15 Illanvieto-ohjelmaa rantsaunalla  
19:00-22:00 Molemmat saunat lämpiminä  
19:00-20:00 Kevyt iltapala takkatuvalla

### LAUANTAI 18.3.2023

07:00-09:00 Aamiainen  
09:30-10:15 Keho käyntiin tanssien -Lavis  
10:45-11:30 Voimaa vedestä- VesiCircuit  
12:00-13:00 Lounas  
14:00-15:30 Lumikenkäilyä keväthangilla  
\* kokoontuminen urheilukentälle  
16:00-16:45 Body & Mind- Chiball  
17:00-18:00 Päivällinen  
18:30-20:00 Illanviettoa Espilä-Barissa

### SUNNUNTAI 19.3.2023

07:00-09:00 Aamiainen  
09:30-10:15 Kehonhallintaa jumpaten -Jättipallojumpa  
10:45-11:30 Veden rytmejä- Vesitanssit iskelmien tahdittamana  
12:00-12:45 Lounas  
12:45-13:30 Kiitos Lomasta!  
\* Päätös ja palaute

Muutokset mahdollisia