

Alustava ohjelma

Ladyt60+-hyvinvointiviikonloppu

24.-26.11.2023

PERJANTAI 24.11.2023

- 14:00-14:30 Tervetulokahvit
- 14:45-15:30 Tervetuloa Tanhuvaaraan!
 - * Lomainfo & opiston esittely
- 15:45-16:30 Lanteet letkeiksi- LattariMix
- 17:00-17:45 Päivällinen
- 18:15-19:00 YogaFlow- kehonhuoltoa
- 19:00-21:00 Rantasaunailta omalla porukalla
 - * saunomista ja yhdessäoloa
- 19:00-21:00 Kevyt iltapala takkatuvalla

LAUANTAI 25.11.2023

- 07:15-08:00 Mahdollisuus InBody-kehonkoostumusmittaukseen
 - * Omakustanteinen, 20€/ hlö
- 08:00-09:00 Aamiainen
- 09:30-10:15 Kevyesti tanssien- Lavis
- 10:45-11:45 Vahva ja voimakas nainen- Kuntosaliharjoitus
- 12:00-12:45 Lounas
- 13:00-13:45 Testipalaute InBody-testiin osallistuneille
- 14:00-14:45 Hyvinvointia ravinnosta- Aikuisen naisen ravitseminen
- 15:30-16:15 Virkeyttä vedestä- Vesijumppa
- 17:00-17:45 Päivällinen
- 19:00-21:00 Naisten-ilta Espilä Barissa

SUNNUNTAI 26.11.2023

- 07:30-08:15 Tunnelmallinen kynttiläuinti Spassa
- 08:00-09:00 Aamiainen
- 09:30-10:15 Happihyppely sauvakävelen
 - * Kokoontuminen urheilukentälle
- 10:45-11:30 Body & Mind- Flow Tonic
- 12:00-12:45 Lounas
- 12:45-13:30 Loman päätös ja palaute
 - * Kiitos Lomasta!

*pidätämme oikeuden muutoksiin