

Alustava ohjelma

Ladyt 60+ Hyvinvointiviikonloppu

8.11.2024 - 10.11.2024

PERJANTAI 8.11.2024

- 14:00-14:30 Tervetulokahvit
14:45-15:30 Tervetuloa Tanhuvaaraan!
* Lomainfo
16:00-16:45 Lavis- lavatanssijumppaa
17:00-17:45 Päivällinen
18:00-18:45 FasciaMethod- kehonhuoltotunti
19:00-20:00 Uintia ja rentoutumista

LAUANTAI 9.11.2024

- 07:15-08:00 Mahdollisuus InBody- kehonkoostumusmittaukseen
* Omakustanteinen, 25€ /hlö
08:00-09:00 Aamiainen
09:30-10:30 Vahva nainen- Kuntosaliharjoitus
11:00-11:45 AquaFit&Fun- Vesitanssia
12:00-12:45 Lounas
13:30-14:15 Testipalaute InBody-testiin
14:15-15:00 Luento- ja keskustelutilaisuus
15:30-16:30 Kauniisti kannatellen- Pilates
17:00-17:45 Päivällinen
19:00-21:00 Illanvietto-ohjelmaa Espilä-baarissa

SUNNUNTAI 10.11.2024

- 09:00-10:00 LattariMix
10:15-11:00 Body&Mind- kehonhuoltotunti
11:30-12:15 Kiitos Lomasta!
* Loman päätös ja palaute
12:15-13:00 Lounas

**pidätämme oikeuden muutoksiin*