

Malliohjelma

Maanantai

14.30 - 16.00
16.00 - 17.00
17.00 - 19.00
17.00 - 20.30

Majoittuminen

Tervetuloa info ja talon esittely
Tutustutaan taloon ja ulkoalueisiin sekä tullaan tutuiksi ryhmänä
Päivällinen noutopöydästä
Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö

Tiistai

07.00 - 09.00
10.00 - 11.00
10.00 -

11.00 - 13.00
14.00 - 15.30
16.30 - 19.00
17.00 - 20.30
19.00 - 19.45
20.00 - 22.00

Aamiainen

Kuntosaliharjoittelun perusteet
Yksilölliset hieronnat alkavat, jokainen saa oman ajan ohjelmaansa (kesto 30 min.)
Lounas
UKK-kävelytesti ja palaute
Päivällinen
Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö
Ohjattu allasjumppa
Karaokelaulut ravintolassa

Keskiviikko

07.00 - 09.00
9.00 - 10.00
11.00 - 13.00
13.00 - 14.00
16.30 - 19.30
17.00 - 20.30
16.30 - 17.30
19.00 - 21.00

Aamiainen

Ohjattu liikunta- tai peliryhmä ulkona
Lounas
Ohjattu rentoutus – harjoitellaan rentoutumismenetelmiä
Päivällinen
Kuntosalien ja kylpylän vapaa käyttö
Ohjattu kahvakuularyhmä
Yhteislaulut ja haitarimusiikkia/Bingo

Torstai

07.00 - 09.00
09.00 - 10.30
10.30 - 11.30
11.00 - 13.00
14.00 - 16.00
16.30 - 19.00
16.30 - 20.30
20.00 - 24.00

Aamiainen

Rennosti frisbeegolfaten/ retkiluisteluun tutustuen
Riippumattorentoutus/ Hallimakkuu
Lounas
Hyvinvointirastit lähimaastossa/muu aktiviteetti
Päivällinen
Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö
Karaoketanssit

Perjantai

07.00 - 09.00
10.00 - 10.45
11.00 - 13.00
13.00 - 14.00
15.00 - 17.00
16.30 - 19.00
16.30 - 20.30
18.00 - 19.00

Aamiainen

Ohjattu allasryhmä
Lounas
Hyvinvointi –teemainen luento/alustus ja keskustelua
Sauvakävely/Lumikenkäkävely/pyöräretki harjumaastoon
Päivällinen
Kuntosalin ja kylpylän vapaa käyttö
Lyhtyvaellus/ohjattu ulkokuntosali

Lauantai

08.00 - 10.00
09.00 - 10.00
10.00 - 11.00
12.00 - 14.00

Aamiainen

Aamun avaus venytellen (ohjattu ryhmä)
Palaute ja vinkit arjen hyvinvointiin
Lounas
Huoneiden luovutus – hyvää kotimatkaa!