



KUNTOREMONTIN TERVEYSTREFFIT

Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	07.00 - 10.00 Aamusauna ja -uinti	07.00 - 10.00 Aamusauna ja -uinti
	08.00 - 10.00 Aamiainen	08.00 - 10.00 Aamiainen
	09.00 Lihastestit, ft/kh	09.30-11.00 Ohjattu ulkoliikunta/ luontoretki, ft/kh
13.00-14.30 Tervetuloa treffeille - tavoitteet ja ohjelma, ft/kh - keittolounas	11.15 Vesijumppa, ft/kh	11.00-12.00 Loppupalaveri, ft/kh Keittolounas
14.30 Majoittuminen	12.00 -13.30 Palaute testeistä ja ohjeet jatkoon, ft/kh	12.00 Huoneiden luovutus
15.00 Polkupyöräergometritestit alkavat, ft/kh	13.30 Keittolounas	
16.30-17.30 Keilaus, v-o/liik/kh	14.00 -15.00 Tietoisku, ft/kh	HYVÄÄ KOTIMATKAA!
17.30 -18.30 Päivällinen	15.15 Rentousryhmä, ft/kh	
Omatoiminen kuntosalin ja liikuntatilojen käyttö	16.30 - 18.30 Päivällinen	
Kylpylä Taikametsä	Omatoiminen kuntosalin ja liikuntatilojen käyttö	
Karaoke-ilta Aulabaari Helmi	Kylpylä Taikametsä	
	Tanssit Viihderavintola Tähtitaivas - orkesteri-iltana sisäänpääsymaksu	