

ELÄKELIITON JAALAN YHDISTYS 4.-7.10.2021**OHJELMA****MAANANTAI 4.10.2021**

13:45-14:15 Tervetulokahvit

14:15-15:00 Tervetuloa Tanhuvaaraan!

* Infoa opistosta & ohjelmasta

15:15-16:00 Asahi- terveysliikuntaa Papulankalliolla

17:00-18:30 Päivällinen

19:00-19:45 Venyttely ja rentoutus

Espilä-kabin

Ulkona

Voim.sali

TIISTAI 5.10.2021

07:00-09:00 Aamiainen

07:45-08:30 Mahdollisuus InBody-kehonkoostumusmittauksiin

* Omakustanteinen, 15€/hlö

09:30-10:30 Luonnon helmassa- Toiminnalliset rastit

* kokoontuminen vastaanoton eteen

11:00-11:45 A: Virkeyttä vedestä- Vesijumppaa

11:30-12:15 B: Voimaa vartaloon kuntosalilla

12:00-13:30 Lounas

13:30-14:15 Testipalaute InBody-testeihin

14:30-15:15 Bocciaturnaus

15:30-16:15 A: Voimaa vartaloon kuntosalilla

15:30-16:15 B: Virkeyttä vedestä- vesijumppaa

17:00-18:00 Päivällinen

18:30-19:15 Illanvietto-ohjelmaa rantasaunalla

19:00-21:00 Molemmat saunat lämpiminä

Testiasema 1

Ulkona

Iso allas

Kuntosalit

Auditorio

Tekonurmi

Kuntosalit

Iso allas

RS/takkatupa

Rantasauna

KESKIVIIKKO 6.10.2021

08:00-09:00 Aamiainen

09:30-11:00 Reippailu Purnuvuorelle

* Tutustuminen salpalinjaan ja bunkkeriin

12:00-13:00 Lounas

Ulkona

14:00-14:45 Toiminnallinen liikkuvuusharjoitus

Pall.halli

15:30-16:15 Lempeästi tanssien - yksin tanssia iskelmämusiikin tahtiin

Voim.sali

17:00-18:30 Päivällinen

18:30-20:00 Espilä-Baari avoinna 18.30-20.00

Espilä-baari

*yllätysohjelmanumero klo 19.00-19.45

Espiläsalissa

TORSTAI 7.10.2021

07:00-09:00 Aamiainen

09:30-10:15 Pilates

Pall.halli

11:00-11:45 Kiitos lomasta

* Loman päätös ja palaute

Auditorio

12:00-13:00 Lounas

Oikeudet muutoksiin pidätetään