

### 22.3. tiistai

|                                         |                                             |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>12-13</b>                            | <b>saapuminen, lounas</b>                   |
| 13.40-14                                | Tervetuloa lomalle Piispalaan! Loman avaus  |
| 14-15                                   | Tilat tutuksi: ohjattu kuntosaliharjoitus   |
| <b>16.30-17.30</b>                      | <b>päivällinen</b>                          |
| 18-20.00                                | saunat kuumana rannalla, avantouinti        |
| <i>TAI keilaus (10€/rata/h), hiihto</i> |                                             |
| 18.15-18.45                             | <i>vesijumppa (5€/hlö)</i>                  |
| <b>19.30-20.30</b>                      | <b>pientä iltapalaa tarjolla ruokalassa</b> |

### 23.3. keskiviikko

|                                                                           |                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 7.30-8.00                                                                 | aamuverryttely                                                    |
| <b>8-9</b>                                                                | <b>aamiainen</b>                                                  |
| 10-10.30                                                                  | vesijumppa                                                        |
| <i>TAI hiihto, keilaus (10€/rata), kuntosaliharjoittelu omatoimisesti</i> |                                                                   |
| <b>11-13</b>                                                              | <b>lounas</b>                                                     |
| 13-15                                                                     | kota varattuna ryhmälle, mm. makkaraa voit ostaa vastaanotostamme |
| <b>16.30-17.30</b>                                                        | <b>päivällinen</b>                                                |
| <i>(16.30-20.00)</i>                                                      | <i>uimahalli avoinna 5€/hlö)</i>                                  |
| <b>19.30-20.30</b>                                                        | <b>pientä iltapalaa tarjolla ruokalassa</b>                       |
| 19-22                                                                     | Karaoketanssit, illan emäntänä ja tanssittajana Mari              |

### 24.3. torstai

|                      |                                                                     |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 7.30-8.00            | aamuverryttely                                                      |
| <b>8-9</b>           | <b>aamiainen</b>                                                    |
| <b>11-13</b>         | <b>lounas</b>                                                       |
| 13-15                | Ryhmän oma keilausvuoro, sisältyy loman hintaan                     |
| <b>16.30-17.30</b>   | <b>päivällinen</b>                                                  |
| <i>(16.30-20.00)</i> | <i>uimahalli avoinna 5€/hlö)</i>                                    |
| <i>(17-19)</i>       | <i>treenitorstai: kysy lisää vastaanotostamme, hinta 6€/treeni)</i> |
| <b>19.30-20.30</b>   | <b>pientä iltapalaa tarjolla ruokalassa</b>                         |

### 25.3. perjantai

|              |                  |
|--------------|------------------|
| <b>8-9</b>   | <b>aamiainen</b> |
| <b>11-13</b> | <b>lounas</b>    |

Ryhmälle on varattu Koulutuskeskuksen oleskelutila lautapelejä ym. varten ke-to.  
Huoneiden luovutus klo 11.00 mennessä.

Avantouintipaikka käytettävissä, pukuhuoneen ovet auki aamuisin.