

Hinta vain

125€

per henkilö

VIERUMÄEN +65

HYVINVOINTIKURSSI

Uuden +65 hyvinvointikurssin pilotti järjestetään Vierumäellä 20.-21.9.2022.

Hyvinvointikurssi on tarkoitettu yli 65-vuotiaille omasta hyvinvoinnista kiinnostuneille ja yhdessä olosta nauttiville.

Kurssipaketti sisältää:

- Kurssiohjelma
- Ruokailut ravintola Puhtissa
- Majoitus Hotelli Pihkala

Huomioithan, että majoituksen huonetoveritoiveet tulee ilmoittaa varausvaiheessa. Muutoin osallistujia voidaan sijoitella eri huoneisiin.

Tarjolla on hymyä ja hikeä - luontoa ja perinteisiä liikuntamuotoja unohtamatta!

Lue lisää osoitteesta: vierumaki.fi/hyvinvointikurssi65



Hinta vain

125€

per henkilö

VIERUMÄEN +65

HYVINVOINTIKURSSI

Hyvinvointikurssi ohjelma:

Tiistai 20.9

klo 9.30-10.00	Kurssin avaus
10.00-11.30	Opiston historia luontokierros
11.30-13.00	Lounas ja majoittuminen
13.30-15.00	Toimintakykytestit ja lihaskuntojumppa
16.00-16.45	Iltapäivätanssit
17.30-18.30	Päivällinen
18.30-20.00	Uinti ja sauna Uimahallissa

Keskiviikko 21.9

klo 7.30-8.00	Vesijumppa Uimahallissa
8.00-9.30	Aamupala
10.00-11.30	Liikuntabingo ja kehonhuolto
12.00	Huoneen luovutus
12.00-14.00	Lounas

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

