



Voidaan Hyvin 65+ loma Peurungassa

19.-21.3. täysihoidolla

Lähtö Ikaalisten torilta klo 11.45

Päivien ohjelmat:

Su 19.3.	15.00	Majoittuminen huoneisiin
	15.30	Tervetuloa! Kokoontuminen, info ohjelmasta ja kahvit
	16.30	Vetreyttä vartaloon -keppijumppa
	18.00	Kotiruokapäivällinen
	19.00	Yhteislauluhetki
Ma 20.3.	7-10	Aamiainen
	8.30	Lempeä jooga
	9-10	Kuntosali, ohjaaja paikalla
	10-12	Tohtori Tapani Kiminkisen luento: "Kotiin on moni kuollu" - tärkeää on pitää itsestään huolta
	12-13	Kotiruokalounas
	14	VireLavis, tanssillinen helppo liikuntatuokio
	15.30	Luento: Terveyttä elämään liikunnasta
		Omatoimista ulkoilua
		Kylpylä
	18.00	Illallinen: Peurunkapöytä
Ti 21.3.		Tanssit ravintolassa: Juha Hautaluoma & Tähtivyö
	7-10	Aamiainen
	8-10	Kehon koostumuksen mittaukset (lisämaksullinen halukkaille)
	9-9.30	Allasjumppa 30 min.
	11-12	Kotiruokalounas
	12.00	Huoneiden luovutus. Hyvää kotimatkaa!

Matkan hinta 325 €/hlö. Hintaan sisältyy: Kuljetus Ikaalisten Auton bussilla ja kuljettajan palvelut koko matkan ajan, majoitus huoneistohotelli Peurantähdessä, täysihoido. Paluumatkalla vierailu Vaajakoskella Pandan ja Puttipajan tehtaanmyymälöissä.

SITOVAT ilmoittautumiset 6.3. mennessä sähköpostiin helena.alppi@gmail.com tai p. 040 554 4378.

Matka maksettava viimeistään 8.3. yhdistyksen tilille FI31 5070 0420 0639 54 ja viestikodiksi "Peurunka".

Kaikki matkat ja retket ovat hajusteettomia. Jos osallistuminen kohdallasi peruuntuu, etkä saa tilallesi ketään, ilmoita välittömästi peruutus matkan vetäjälle. Eräpäivän jälkeen tulleesta peruutuksesta yhdistys perii sille aiheutuneet kulut. Muista henkilökohtainen matkavakuutus. Ota mukaasi tarvittavat lääkkeet.