

Eläkeliitto Kokkolan yhdistys Talviliikuntapäivät 24.-27.3.2025

MAANANTAI 24.3.

15.15	Avausinfo	Iso-Pölly auditorio
16.00	Tutustumiskierros alueeseen kävellen	Lähtö pihakentältä
17.00-20.00	Päivällinen	Ravintola Olas
18.00	Rantasaunat käytössämme	

TIISTAI 25.3.

8.00-8.30	Aamujumppa	Pihalla
7.00-10.00	Aamiainen	Ravintola Olas
10.30	Ryhmä 1: Vesijumppa	Vuokatti Areena
11.15	Ryhmä 2: Vesijumppa	Vuokatti Areena
12.00-14.00	Lounas	Ravintola Olas
14.00-17.00	Ryhmä 1: Perinteisen hiihdon tekniikkaa	Pihakenttä
14.00-17.00	Ryhmä 2: Lumikenkäily	Lähtö pihakentältä
17.00-18.30	Päivällinen	Ravintola Olas
18.30-19.30	Aivotreenit (oma kynä mukaan)	Teeri -kabinetti
20.00	Ryhmä 1: Lihashuolto	Telinesali (Pallohalli)
20.00	Ryhmä 2: Lihaskuntoharjoitus	Kuntosali (Pallohalli)

Teeri-kabinetti käytössämme koko ajan esim. korttipelejä yms. varten.

LaavuBaari auki joka päivä 18-02.

Hotellisaunat lämpimänä klo 22 saakka.

KESKIVIIKKO 26.3.

8.00-8.30	Aamujumppa	Pihalla
7.00-10.00	Aamiainen	Ravintola Olas
9.30	Helppoja voiteluvinkkejä	Iso-Pölly
10.15	Ryhmä 1: Lumikenkäily	Lähtö pihakentältä
10.15	Ryhmä 2: Perinteisen hiihdon tekniikka	Pihakenttä
12.00	Lounas	Ravintola Olas
13.30	Toimintakyvyn ylläpito seniori-iässä	Kettu-Teeri kabinetti
15.30-17.00	Musiikkiliikunta (avain mukaan vastaanotosta)	Telinesali
17.00-18.30	Päivällinen	Ravintola Olas
18.30-19.30	Digitietokilpailu (oma kännykkä mukaan)	Teeri-kabinetti
20.00	Ryhmä 1: Lihaskuntoharjoitus	Kuntosali (Pallohalli)
20.00	Ryhmä 2: Lihashuolto	Telinesali (Pallohalli)

Hotellisaunat lämpimänä klo 22 saakka.

TORSTAI 27.3.

8.00-8.30	Aamujumppa	Pihalla
7.00-10.00	Aamiainen	Ravintola Olas
9.00	Hiihto-/ sauvakävelyretki Katinkultaan	Lähtö pihakentältä
11.15	Päätöstilaisuus	Iso-Pölly
11.00-14.00	Lounas	Ravintola Olas