

Terveystreffit 2 vrk

perjantai

klo 14.00	päiväkahvit ja majoittuminen
klo 14.30	tuloinfo ja testeihin valmistautuminen
klo 15.00 -17.30	kävelytesti + lihaskuntotestit
klo 17.30 -18.30	päivällinen
klo 19.00- 20.00	allasjumppa

lauantai

klo 8.00	aamupala
klo 9.00-	ulkoilua retkeilyn merkeissä, luontopolku, metsäretki yms.
klo 12.30	lounas
klo 13.15 -14.00	omaehtoinen lihashuollon merkitys hyvinvoinnille
klo 14.00 -15.00	liikuntaa ryhmän toiveet huomioiden esim. kuntosali, keppijumppa, jättipallojumppa, patterijumppa
klo 15.00 -15.30	iltapäiväkahvi
klo 17.30 -18.30	päivällinen
klo 19.00 ->	illalla mahdollisuus viettää omaa yhteistä aikaa kodalla

sunnuntai

klo 8.00	aamupala
klo 9.00- 10.00	chiball
klo 10.15 -11.15	allascircuit
klo 11.15 -12.30	testipalautteet ja miten jatkan tästä eteenpäin
klo 12.30	päätöslounas ja huoneiden luovutus

Terveystreffit 2 vrk 225 €/ henkilö/ 2hh + ohjelman mukaiset ateriat. Ryhmässä 10 -20 osallistujaa. Treffit eivät toteudu mikäli osallistujia on alle 10.

