

Name	Capacity	Arrival Departure	Rooms	Pax Child.	Info	Confirmed	Total value Accommodation
------	----------	----------------------	-------	---------------	------	-----------	------------------------------

Hyvinkään Eläkkeensaajat ry

Parpala Helena

eMail: helena.parpala@gmail.com

4.1.0 Seniorit	15.5.2023 ma	1	1	No	0,00
	17.5.2023 ke		0		0,00

LH

SENIORIT - LIIKKUMISEN ILOA

Hinta 195€/henkilö (2hh), yhdenhengen huonelisä 30€.
Erillismaksusta (10€) tarjolla kehonkoostumusmittaus.

Päivä I

10.45-11.30	Tervetuloa info ja alueeseen tutustuminen
11.30-12.30	Lounas
13.00-14.30	Yhdessä pelailua ja tutustumista
14.30-15.00	Majoittuminen
15.00-16.30	Tasapainoa ja lihaskuntoa
16.30-17.30	Päivällinen
18.00-19.30	Omatoinen pelailu (petanque, mölkky)
19.30-21.00	Lauluilta ravintolassa laulattajan johdolla, baari auki

Päivä II

08.00-09.00	Aamiainen
09.30-10.15	Aamujumppa ja herättelyt
10.30-12.00	Happihyppely sauvakävellen
12.00-13.00	Lounas
14.30-16.00	Vesijumppa pienissä ryhmissä ja pienpelejä
16.30-18.00	Päivällinen
19.30-21.00	Rantasaunat kuumina ja järvi viilleänä

Päivä III

08.00-09.00	Aamiainen
09.30-10.15	Kotijumppa; käytännön harjoittelua ja ohjeet kotiin
10.30-12.00	Muistin pähkinät
12.00-12.30	Huoneiden luovutus
12.00-13.00	Lounas
13.30-14.15	Jousiammunta
14.30-15.15	Tietovisa ja lähtökahvit

Ryhmävaraajan etu! Kun ilmoitat kurssille 10 tai enemmän, pääset itse mukaan ilmaiseksi.
Ryhmäilmoittautuminen: info@kisakeskus.fi tai 019-2230300.