

HYVÄ OLO – kurssi ti 1.3. -to 3.3.2022



Tiistai 1.3.2022

Klo 8.30	Lähtö Turusta tuomiokirkkoaukiolta
10.00 – 10.30	Saapuminen
10:30 - 11.30	Tervetuloinfo/ Kisis/ Luentosali
11.30 - 13.00	Lounas ja majoittuminen
13.30 - 15.00	vesijumppa/ KISIS-OPE
16.00 – 17.30	Päivällinen
18.00 – 20.00	Sauvakävely tai lenkki omatoimisesti

Keskiviikko 2.3.2022

08.00 - 09.00	Aamiainen
09.30 - 10.15	Gymstick-keppijumppa/ KISIS-OPE
10.15 - 11.00	Rentoutus/ KISIS-OPE
11.30 – 13.00	Lounas

13.30 – 15.00	Luento: Liikunta ja aivoterveys/KISIS-OPE
16.00 – 17.30	Päivällinen
18.00 - 20.00	Omatoimista liikuntaa esim. pallopelejä, mölkky, luontopolku
20.00 – 21.30	Haluttaessa rantasaunat kuumina (lisämaksusta)

Torstai 3.3.2022

08.00 - 09.00	Aamiainen
09.30 - 10.15	Sisäkurling/ KISIS-OPE
10.15 – 11.00	Venyttely-rentoutus/ KISIS-OPE
11.00 - 12.30	Huoneiden luovutus, jonka jälkeen lounas noutopöydästä
13.00 - 14.45	Loppukisailut/ KISIS-OPE
15.00	Kurssin päätös



Majoitus Päärakennuksen 2 hengen huoneissa
Asuntojen ja rivitalon 3-5 hengen huoneistoissa
Mökkikylässä 4-6 hengen mökeissä



Hinta sisältää:

- Majoituksen
- Täysihoidon (lounaasta lounaaseen)
- Ohjelman mukaiset ohjaukset ja tilojen käytön
- Liinavaatteet ja pyyhkeet



Lisämaksusta:

Yhden hengen huoneen haluaville huonelisä 20 €
Rantasaunat ja takkahuone hintaan 255 €
Iltapala 6,70€/hlö/vrk