

HYVÄ OLO – kurssi 13.-15.2.2023

Majoitus Päärakennuksen 2 hengen huoneissa
Mökkikylässä 4-6 hengen mökeissä

TULOPÄIVÄ

10.00 – 10.30	Saapuminen
10:30 - 11.15	Tervetuloinfo/ Kisis/ Luentosali
11.30 - 12.30	Lounas, jonka jälkeen majoittuminen (mikäli huoneet ovat valmiit)
13.00 - 14.30	Senioritanssit ja seniorijumppa / KISIS-OPE
15.00 – 16.00	Ulkoilu kävellen tai sauvakävellen / KISIS-OPE
16.00 – 17.00	Päivällinen
18.00 – 20.00	Vapaata oleskelua
20.00 - 21.00	Iltapala ravintolassa

2. PÄIVÄ

08.00 - 09.00	Aamiainen
09.30 - 10.15	Tasapainorata/ KISIS-OPE
10.15 - 11.00	Venyttely-rentoutus/ KISIS-OPE
11.30 – 13.00	Lounas
13.30 – 15.00	Luento: Muistin pähkinät ja harjoitteet käytännössä KISIS-OPE
15.00 - 16.30	Sisäcurling / KISIS-OPE
16.30 – 17.30	Päivällinen
18.00 - 20.00	Lauluilta ravintolassa laulattajan johdolla, baari avoinna (laulattaja Kisiksestä)
20.00 – 21.30	Rantasaunat kuumina, iltapala toimitettuna takkahuoneelle

LÄHTÖPÄIVÄ

08.00 - 09.00	Aamiainen
09.30 - 11.30	Vesijumppa 5 x 20 min / KISIS-OPE /omatoimiset pienpelailut
11.00 - 12.30	Huoneiden luovutus, jonka jälkeen lounas
13.00 - 14.00	Loppukisailut/ KISIS-OPE
14.00-14.45	Kurssin päätös

Hinta sisältää:

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