

# HYVÄ OLO – kurssi

ma 12. – ke 14.2.2024



## Maanantai 12.2.2024

Klo 8.30	Lähtö Turusta tuomiokirkkoaukiolta
10.00 – 10.30	Saapuminen
10:30 - 11.15	Tervetuloinfo/ Kisis/ Luentosali
11.30 - 12.30	Lounas ja majoittuminen (mikäli huoneet ovat valmiit)
13.00 – 14.30	Tasapainorata/ 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 – 21.30	Rantasaunat kuumina, avantouinti uskaliaille! Iltapala toimitettuna takahuoneelle

## Tiistai 13.2.2024

08.00 - 09.00	Aamiainen
09.30 – 11.00	JOUSIAMMUNTA tai LIHASKUNTO / 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
20.00 – 21.30	Iltapala ravintolassa

## Keskiviikko 14.2.2024

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

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



Hinta sisältää:

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