

ELÄMÄNILOA JA HYVINVOINTIA LIIKUNNASTA! "AINA PARHAASSA LÄSSÄ", KUNTOLOMA SPORT SPA TANHUVAAARA URHEILUOPISTO 11-15.11.2019.

**Vierivä kivi ei sammaloidu!
Paikkoja varattu 50 hengelle.**

MAANANTAI 11.11.2019

14:00-14:30 Tervetulokahvit EspiläSalissa

14:30-15:15 Tervetuloa Tanhuvaaraan! Auditorio

Opiston esittely & ohjelmainfo

*15:30-16:15 Keho käyntiin jumpalla Voimistelusalissa
monipuolinen koko vartalon jumppa*

18:30-19:15 Venyttely ja rentoutus Voimistelusalissa

19:30-21:00 Uintia ja rentoutumista kylpylässä Spa

TIISTAI 12.11.2019

08:00-09:00 Aamiainen

*09:00-09:45 Ulkoreippailua viuhkasuunnistaen kokoontuminen
vastaanoton eteen*

10:15-10:45 Virkeyttä Vedestä, A-ryhmä Iso allas Vesijumppaa välinein

10:45-11:15 Virkeyttä vedestä, B-ryhmä Iso allas Vesijumppaa välinein

11:15-11:45 Virkeyttä vedestä, C-ryhmä Iso allas vesijumppaa välinein

12:00-13:00 Lounas

14:00-14:45 Lavis-lavatanssijumppaa Voimistelusalissa reipasta menoa yksin tanssien

15:15-16:00 Toiminnallinen Liikkuvuus Voimistelusalissa

17:00-18:00 Päivällinen

18:30-19:15 Illanvietto-ohjelmaa Bar-Espilässä

19:15-21:00 Ilta jatkuu levytanssein Espilä baari



KESKIVIIKKO 13.11.2019

07:00-08:30 Mahdollisuus Inbody-kehonkoostumusmittaukseen

Testiasem1omakustanteinen 15€/hlö

07:00-09:00 Aamiainen

09:00-09:45 Ulkoreippailua sauvakävelen Ulkona kokoontuminen urheilukentälle

10:15-10:45 Lenkki vedessä! Isoallas

12:00-13:00 Lounas

13:30-14:15 Testipalaute Inbody-testeihin Auditorio

14:30-15:15 Jalalla koreasti! selioritansseja Voimistelus.

16:00-16:45 TanhuTaistot! Palloiluh. Leikkimielistä tiimitoimintaa

17:00-18:00 Päivällinen

18:30-22:00 Lavatanssit rantapaviljongilla Avohalli

TORSTAI 14.11.2019

07:00-09:00 Aamiainen

09:30-10:15 Voimaa vartaloon kuntosalilta! Kuntosalit
ohjattu kuntosaliharjoitus

09:30-10:15 Boccia ja sisäcurling B-ryhmä Monitoimihalli

09:30-10:15 Voimaa vedestä - VesiCircuit, Iso allas

10:30-11:15 Voimaa vartaloon kuntosalilta! Kuntosalit Ohjattu kuntosaliharjoitus

10:45-11:30 Voimaa vedestä- VesiCircuit, A-ryhmä Iso allas

10:45-11:30 Boccia ja sisäcurling, C-ryhmä Monitoimihalli

12:00-13:00 Lounas

14:00-14:45 Tietoisku: Liikunnasta elinvoimaa Auditorio

15:15-16:00 Voimaa vedestä- VesiCircuit, B-ryhmä Iso allas

15:15-16:00 Boccia ja sisäcurling, A-ryhmä Monitoimihalli

15:15-16:00 Voimaa vartaloon kuntosalilta! Kuntosalit
ohjattu kuntosaliharjoitus

17:00-18:30 Päivällinen

18:30-19:15 Ohjelmallinen rantasaunailta, makkarat ja mehut saunalla Rantasauna

19:15-22:00 Ilta jatkuu omalla porukalla saunoen ja rupatellen Rantasauna

PERJANTAI 15.11.2019

07:00-09:00 Aamiainen

09:30-10:15 Body&mind Voimistelusalit Chiball

10:30-11:15 Kiitos Lomasta! Päätös ja palaute Auditorio

11:30-12:30 Lounas12:40 Kotimatka Punkaharjun kautta alkaa!

Hinta 300.00 € + vienti ja noutokuljetus n.

30-40 €, riippuen hlö määrästä.

Hinta 300.00 sis. kaikki päiväkohtaiseen ohjelmaan sisältyvät ohjatut kunto-ohjelmat, paitsi kehonkoostumus mittauksen, täysihoidon alkaen 11.11 päivästä ja päättyen 15.11 lounaaseen. majoituksen hotellitasoisissa 2 h



huoneissa. Täysihoito käsittää aamiaisen, lounaan, päivällisen ja iltapala 14.11 illanvietossa.

"Aina parhaassa iässä" lomalle ilmoittautuminen 26.9 mennessä: Anjalankosken, Jaalan, Kouvolan, Kuusankosken ja Valkealan kotisivuilla. Voitte myös ilmoittautua Hanna p. 0405358883 p. Helena p. 0414692149, Irma p. 0400179135, Lea p.0405198252 tai Pentti p. 0440257470.
Bussin reitti suunnitellaan myöhemmin



Suosittelimme kaikille matkavakuutuksen ottamista!

Maksuehdot: Maksu lomasta 300 €/hlö/2h huoneessa suoritetaan saavuttaessa Tanhuvaaran Urheiluopistoon. Maksu edestakaisesta kuljetuksesta n.30-40 € peritään menomatkalla bussissa.

TANHUVAARAN VARAUS-, PERUUTUS- JA LASKUTUSEHDOT

15.10.2019 alkaen

RYHMÄVARAUKSET

Varausehdot

- Ryhmän kerääjä vahvistaa varauksensa viimeistään tarjouksessa olevaan 30.9.2019 mennessä.
- Mikäli ryhmän kerääjä ei vahvista tilaisuutta tarjouksen voimassaoloaikana, tarjous raukeaa.
- Ryhmän kerääjä vahvistaa henkilömäärän ja lähettää nimilistan ennakkoon 21 vrk ennen varauksen alkua (koskee majoitusvarauksia).

Laskutusehdot

- Asiakas maksaa loman Tanhuvaaran Urheiluopistoon heti loman alussa. Asiakkaan tulee ilmoittaa osoite ja yhteystiedot ryhmän kerääjälle Eläkeliiton Jaalan yhdistykselle, joka ilmoittaa luettelon Tanhuvaaran Urheiluopistoon ennen tilaisuuden alkamista.

Tervetuloa kuntolomalle!