





Liikunta- ja virkistyspäivä 3.9.2024

Lehmirannassa

Ohjelma

10.00 - 10.15	Tervetuloa luentosali	Sari Örling toiminnanjohtaja, EL V-S piiri
10.15 - 11.00	Pidä huolta terveydestäsi luentosali	Lotta Hakala vastaava fysioterapeutti, Attendo
11.00	Lehmirannan esittelykierros	Mia Kuisma, markkinointiassistentti Lehmirannan lomakeskus
11.00 ->	Rolle -pelin esittely juhlasali	Reijo Vesén, KarhuKaMu Oy
11.00 ->	Toimintakykytestausta mm. puristusvoima, alaraajojen lihasvoima	Attendo
12.00 - 13.00	Lounas ravintolassa	
14.00	Hydrobic kylpylän altaassa	Salla-Maaria Lehmissaari, Lehmirannan lomakeskus
	Puistojumppaa	Pirjo Laine, piirin liikuntavastaava
	Oman mielen mukaan: Pyöräilyä, Mölkkyä, Uintia, Luontopolkua, Frisbeegolfia, Kuntosalia, Minigolfia Tikanheittokisa	
15.00	Loppurentoutus juhlasalissa	Pirjo Laine

Kylpylä/uinti/hydrobic/sauna; erillinen maksu Lehmirannan vastaanottoon 10 €. Pullakahvit lipukkeella kahvila Amandassa klo 11 - 16 välisenä aikana.

Ilmoittautumiset 27.8. mennessä varsinais-suomi@elakeliitto.fi tai 044 350 0065.

Osallistumismaksu on 20 €, ja se sisältää keittoruokailun, pullakahvit ja ohjelman. Maksu piirin tilille FI85 5434 0820 0409 42.