

AINA PARHAASSA IÄSSÄ
Eläkeliiton Ristiinan yhdistys 3.-6.2.2025**Ohjelma****MAANANTAI 3.2.2025**

14:00-14:30 Tervetulokahvit	
14:45-15:30 Tervetuloa Tanhuvaaraan! * Loman avaus	Auditorio
16:00-16:45 Happihyppely alueeseen tutustuen * Kokoontuminen vastaanoton eteen	Ulkona
17:00-18:00 Päivällinen	
18:30-19:15 Venyttely ja rentoutus	Voim.sali
19:30-22:00 PT:n yläkerta varattuna pelitilaksi	PT YLÄKERTA

TIISTAI 4.2.2025

07:15-08:00 Mahdollisuus InBody-kehonkoostumusmittaukseen * Omakustanteinen, 25 €/hlö	Testiasema 1
08:00-09:00 Aamiainen	
09:00-10:00 Voimaa vartaloon kuntosalilta * Ohjattu kuntosaliharjoitus	Kuntosalit
09:30-10:15 Lempeästi uuteen päivään (kevyempi) * Kevyt aamuherättely keholle	Voim.sali
10:15-11:00 Lenkki vedessä- vesijuoksua ja -jumppaa (tehokas)	Iso allas
10:45-11:30 Virkeyttä vedestä- matalanpään vesijumppa (kevyempi)	Iso allas
12:00-13:00 Lounas	
13:30-14:15 Testipalaute InBody-testiin osallistuneille	Auditorio
14:15-15:00 Luento: Terveyttä ravinnosta * Uudet ravintosuositukset	Auditorio
15:30-16:30 Boccia- ja sisäcurlingturnaus	Voim.sali
15:30-16:30 Happihyppely sauvakävellen + sauvajumppa (tehokas) * Kokoontuminen urheilukentälle	Ulkona
7:00-18:30 Päivällinen	
18:30-19:15 Illanvietto-ohjelmaa rantasaunalla	RS/takkatupa
19:00-21:00 Molemmat saunat lämpiminä	Rantasauna
19:15-22:00 Ilta jatkuu omalla porukalla saunoen ja seurustellen * mahdollisuus pelata myös pelejä porukalla	RS/takkatupa

KESKIVIIKKO 5.2.2025

07:00-09:00 Aamiainen	
09:00-10:00 Voimaa vartaloon kuntosalilta * Ohjattu kuntosaliharjoitus	Kuntosalit
09:30-10:15 Aamu käyntiin jumpaten (tehokas) * kuminauhajumppa	Voim.sali
10:30-11:15 Veden rytmit- vesitanssia ja -jumppaa (kevyempi)	Iso allas
11:15-12:00 Vesitreeni (tehokas)	Iso allas

12:00-13:00 Lounas	
14:00-14:45 Uni, lepo ja palautuminen – luento ja keskustelutilaisuus	Auditorio
15:15-16:00 Jalalla koreasti - pysty- ja istumatanssi	Voim.sali
16:15-17:00 Kehonhuoltoa	Voim.sali
17:00-18:30 Päivällinen	
19:00-21:00 Ohjelmallinen illanvietto Espilä Baarissa * ohjelmaa, karaokea, tanssia yms.	Espilä-baari

TORSTAI 6.2.2025

07:00-09:00 Aamiainen	
09:15-10:00 Mahdollisuus Boccian ja sisäcurlingin pelaamiseen	Pall.halli
09:30-10:15 Lavis- lavatanssijumppaa	Voim.sali
10:30-11:15 Kiitos Lomasta! * Päätös ja palaute	Auditorio
12:00-13:00 Lounas	

Oikeudet muutoksiin pidätetään