



Eläkeläisten Talviliikuntapäivät 24.-27.3.

MAANANTAI 24.3.

15.15	Avausinfo	Iso-Pölly auditorio
16.00	Tutustumiskierros alueeseen kävellen	Lähtö pihakentältä
17.00-20.00	Päivällinen	Ravintola Olas
18.00	Rantasaunat käytössänne	

TIISTAI 25.3.

7.00-10.00	Aamiainen	Ravintola Olas
10.30	Ryhmä 1: Vesijumppa	Vuokatti Areena
11.15	Ryhmä 2: Vesijumppa	Vuokatti Areena
11.00-14.00	Lounas	Ravintola Olas
14.00	Ryhmä 1: Perinteisen hiihdon tekniikkaa	Pihakenttä
14.00	Ryhmä 2: Lumikenkäily	Lähtö pihakentältä
17.00-20.00	Päivällinen	Ravintola Olas
20.00	Ryhmä 1: Lihashuolto	Telinesali (Pallohalli)
20.00	Ryhmä 2: Lihaskuntoharjoitus	Kuntosali (Pallohalli)
	Hotellisaunat lämpimänä 22 saakka	



KESKIVIIKKO 26.3.

7.00-10.00	Aamiainen	Ravintola Olas
9.30	Helppoja voiteluvinkkejä	Iso-Pölly
10.15	Ryhmä 1: Lumikenkäily	Lähtö pihakentältä
10.15	Ryhmä 2: Perinteisen hiihdon tekniikka	Pihakenttä
11.00-14.00	Lounas	Ravintola Olas
15.00	Toimintakyvyn ylläpito seniori-iässä -luento	Iso-Pölly
17.00-20.00	Päivällinen	Ravintola Olas
20.00	Ryhmä 1: Lihaskuntoharjoitus	Kuntosali (Pallohalli)
20.00	Ryhmä 2: Lihashuolto	Telinesali (Pallohalli)
	Hotellisaunat lämpimänä klo 22 saakka	

TORSTAI 27.3.

7.00-10.00	Aamiainen	Ravintola Olas
9.00	Hiihto-/ sauvakävelyretki Katinkultaan	Lähtö pihakentältä
11.15	Päätöstilaisuus	Iso-Pölly
11.00-14.00	Lounas	Ravintola Olas