

TULE MUKAAN!!

Pajulahden SenioriFiilis-loman toukokuussa 12.-14.5.25

Lähde nauttimaan aktiivisesta ohjelmasta mukavassa seurassa.

Liikkumiseen voit osallistua omaan tahtiisi. Täysihoitoruokailut pitävät huolta energian saannista ja majoitus antaa mahdollisuuden kunnon levolle. Oheisesta ALUSTAVASTA ohjelmasta näet, mitä Pajulahti on meille suunnitellut!

Maanantai 12.5.

- n. 12.45 lähtö Järvenpään rautatieasemalta
- n. 13.45 saavutaan Pajulahteen
- 14.00-14.45 Liikuntaloman avaus ja ohjelman läpikäynti
- 15.00 Majoittuminen
- 15.30-16.15 Suomitanssit
- 16.30-17.30 Päivällinen
- 17.30-19.00 Kevyt keppijumppa, liikkuvuusharjoittelu ja rentoutus

Tiistai 13.5.

- 7.15-9.30 Aamiainen
- 9.30-11.00 Sisäcurling
- 11.00-13.00 Lounas
- 13.00-14.30 Vesijumppa ja uinti
- 15.30-17.00 Disco-hits
- 17.00-18.00 Päivällinen
- 18.15-19.00 Venyttely

Keskiviikko 14.5.

- 7.15-9.30 Aamiainen
- 9.30-10.00 Aamuherättely ulkona
- 10.15-11.15 Kevyt kuntosaliharjoittelu
- 11.45-12.00 Huoneiden luovutus
- 12.00-13.00 Lounas
- 13.00-14.30 Ikäihmisen liikunta ja ravitseminen sekä päätös ja palautteet
- n. 14.45 Kotimatka alkaa
- n. 15.45 Järvenpään rautatieasema

**Hinta: 225€/henkilö kahden hengen huoneissa
285€/henkilö yhden hengen huoneessa**

Hinta sisältää:

- majoituksen kahden hengen huoneissa (tai yhden h huoneessa)
- ruokailut: 2 x aamiainen, 2 x lounas ja 2 x päivällinen
- yhteiskuljetuksen Järvenpäästä Pajulahteen ja takaisin (Eläkeliiton Järvenpään yhdistys osallistuu kuljetuskustannuksiin)
- hinta sisältää monipuolisen liikunnallisen ohjelman ja ohjauksen

Mukaan mahtuu enää korkeintaan 18 henkilöä

Varaukset Merville mahdollisimman pikaisesti: mervielakeliitto@gmail.com