

3.3.1. Solaris Aikuisten ja erityisryhmien loma 2024

KLO	TULOPÄIVÄ	1.PÄIVÄ	2.PÄIVÄ	3.PÄIVÄ	4.PÄIVÄ	5.PÄIVÄ
8.00-9.00			Yhteinen Aamujumppa	Hydrohex virtuaalinen vesijumppa		
9.00-10.00	alv 10 % ohjelma alv 24 % ohjelma	Tullaan tutuiksi	Eväitä arkeen -ryhmäkeskustelu	Aivopähkinät ja visailua	Ohjattu liikunta sisällä; ryhmän toiveen mukaan	Rentousharjoitus
10.00-11.00		Ulkoilua yhdessä ja alueeseen tutustumista				Palautekeskustelu
11.00-12.00			Jalkojen hyvinvointi -, jalkaterapeutti	Luento liikunnan merkityksestä terveydelle ja testipalaute		<i>11.00-14.00 lounas noutopöydästä</i>
12.00-13.00		<i>11.00-14.00 lounas noutopöydästä</i>	<i>11.00-14.00 lounas noutopöydästä</i>	<i>11.00-14.00 lounas noutopöydästä</i>	<i>11.00-14.00 lounas noutopöydästä</i>	
13.00-14.00						
14.00-15.00	Tervetuloilaisuus, tutustuminen	Pelitunti, vuodenaikojen mukaan sisällä tai ulkona	UKK -testi (2km kävelytesti)	Venyttelyä ja kehonhuoltoa	Vesiliikunta	
15.00-16.00						
16.00-17.00	<i>16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä</i>	<i>16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä</i>	<i>16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä</i>	<i>16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä</i>	<i>16.30-19.00 päivällinen noutopöydästä</i>	
19-20.30		Savusaunailta 2,5 h	Vireyttä ilta 1h	Karaoke 1,5h	Yhteinen illanvietto 1,5h	+ 30 min hieronta tai vastaava hoito / hlö