



3. Aikuiset ja erityisryhmät

MALLIOHJELMA

Tulopäivä

Majoittuminen
 Ruokailu
Tervetuloinfo 30 min
Lomaohjelman esittely ja ryhmäytyminen 60 min*
 Tervetulotilaisuus 60 min
 Karaoke /tanssit

1. Päivä

Aamu-uinti
 Aamiainen
 Ajatuksia päivään ja info 30 min
Tullaan tutuiksi 60 min*
 Vesijumppa 30 min
 Ruokailu
Tietovisa ryhmissä 60 min*
Ulkoilua/Ulkopelit 60 min*
 Ruokailu
Ryhmäkeskustelu 60 min*
 Illanvietto 60 min
 Karaoke /tanssit

2. päivä

Aamu-uinti
 Aamiainen
 Ajatuksia päivään ja info 30 min
Ryhmäkeskustelu 60 min*
Kuntosali tutuksi 30 min
 Ruokailu
UKK-testi ja palaute 120 min
Karaokeyhteislaulut 45 min
 Ruokailu
 Illanvietto 60 min
 Leffailta /tanssit

3. päivä

Aamu-uinti ja saunat
 Aamiainen
 Ajatuksia päivään ja info 30 min
Lavis-lavatanssijumppa 30 min
 (Vaihtoehto jumppalle 30 min)
 Vesijumppa 30 min
 Ruokailu
Visailua 45 min
 Ruokailu
Ryhmäkeskustelu/Peli-ilta 60 min*
 Pikkusaunat lämpimänä
 Illanvietto 60 min
 Karaoke /tanssit

4. päivä

Aamu-uinti
 Aamiainen
 Ajatuksia päivään ja info 30 min
 Ohjattua ulkoliikuntaa 45 min
Tehdään käsillä 90 min*
Vesijumppa 30 min
 Ruokailu
Luento terveellisestä ravinnosta tai liikunnan terv.vaikutuksista 45 min
 Konsertti 60 min
 Ruokailu
 Illanvietto 60 min
 Karaoke /tanssit

Lähtöpäivä

Aamu-uinti ja saunat
 Aamiainen
 Huoneiden luovutus
Palautetilaisuus 30 min
Lähtölounas

Lihavoidut ryhmän omaa ohjelmaa (15,25)

muut talon yhteistä ohjelmaa

***merkintä = ryhmäytymisohjelmaa**

Ohjelmaa yhteensä 25,00 h

+ illan tanssit/karaoke/elokuvailta